

# Tomar ácido fólico, lo importante que es para la mujer

Tome a diario de 400 a 800 mcg de ácido fólico, antes y durante el embarazo, para disminuir el riesgo que su niño nazca con un defecto del tubo neural, tal como la espina bífida.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomienda que toda mujer entre 15 a 45 años tome de 400-800 mcg de ácido fólico todos los días.

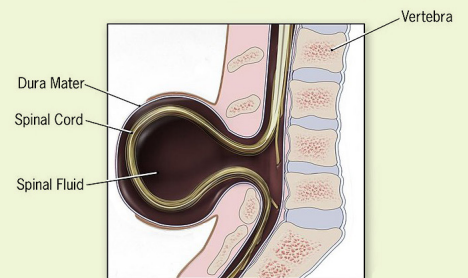
## La espina bífida es una condición que afecta la espina dorsal.

- Puede ocurrir en cualquier parte a lo largo de la espina dorsal si el tubo neural no cierra por completo
- Cuando el tubo neural no se cierra completamente, la médula espinal y los nervios a su alrededor, generalmente están dañados
- La espina bífida puede causar discapacidades físicas e intelectuales que varían de leves a severas.

## Cómo obtener el ácido fólico:

1. Tome una multivitamina con 400-800 mcg de ácido fólico.
2. Coma alimentos ricos en ácido fólico (folate):
  - Legumbres
  - Huevos
  - Vegetales: espinacas, col rizada, rúcula, espárragos, coles de Bruselas, repollo, colinabo, remolacha, brócoli
  - Frutas: naranjas, toronja o pomelo, limones, limas o limón verde, papaya, bananos, aguacates
  - Nueces, semillas, germen de trigo
  - Hígado de res
  - Pan y pasta integral o de grano entero

Spina Bífida (Open Defect)



## Para más información:

[cdc.gov/ncbddd/Spanish/spinabifida/facts.html](http://cdc.gov/ncbddd/Spanish/spinabifida/facts.html)