



## ¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

- El **ácido fólico** es una **vitamina**, concretamente la vitamina B9, que puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal llamados **defectos del tubo neural** cuando se toma antes del embarazo y durante las primeras semanas del embarazo.



## ¿DE DÓNDE SE PUEDE OBTENER EL ÁCIDO FÓLICO?

- A pesar de que el ácido fólico puede encontrarse en alimentos como verduras de hoja verde, zanahorias, cereales, pescado azul, albaricoque, huevos, hígado, riñones, etc. , es difícil obtener la cantidad necesaria de esta vitamina sólo de la dieta para garantizar la protección de los defectos del tubo neural.
- Por ello, los médicos recomiendan el uso diario de comprimidos de ácido fólico, al menos **desde un mes antes de producirse el embarazo hasta pasados los tres primeros meses del embarazo**.

## ¿QUÉ SON LOS DEFECTOS DEL TUBO NEURAL? ¿CÓMO PREVENIRLOS?

- Son un grupo de enfermedades graves que afectan a la espina dorsal (espina bífida) o al cerebro del feto (anencefalia). Estos defectos se producen en las primeras seis semanas del embarazo, antes que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas. Por eso se recomienda que toda mujer en edad fértil y que no descarte un embarazo tome ácido fólico cada día.



# ÁCIDO FÓLICO EN EL EMBARAZO

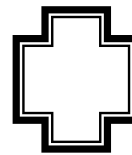


Si durante el embarazo tienes que tomar algún medicamento:

- Sigue siempre las instrucciones de uso y conservación de los medicamentos. En caso de duda, consulta a tu médico o farmacéutico.

¿Qué más puedes hacer para asegurarte de tener un bebé saludable?

- Acude a tu médico y hazte un examen físico completo. No fumes ni bebas alcohol, sigue una dieta sana y no olvides tomar ácido fólico antes del embarazo.
- Tu médico te aconsejará la cantidad adecuada de ácido fólico.



**FARMACIA C. ZARZUELO**

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21

Conjunto Plaza Mayor

29631 Benalmádena (Málaga)

Tel: 952 563067

