

---

## INFORMACIÓN SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO

---

### **¿Qué es el ácido fólico? ¿Para qué debo tomarlo?**

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 vegetales verdes, zanahorias, pescado azul, albaricoque, huevos, hígado, riñones, etc. , es difícil obtener la cantidad necesaria de esta vitamina sólo de la dieta. Por ello, los médicos recomiendan el uso diario de comprimidos de ácido fólico.

Existen estudios que han demostrado que la toma diaria de ácido fólico durante el mes previo y los primeros meses del embarazo puede reducir el riesgo de que el feto sufra defectos del tubo neural.

### **Además de beneficiar a mi futuro bebé, ¿el ácido fólico me beneficia algo a mí?**

Se sabe que el ácido fólico juega un papel importante en la producción de glóbulos rojos. A veces las personas que tienen falta de ácido fólico desarrollan un tipo específico de anemia.

*Información facilitada por la Farmacia C. Zarzuelo  
Benalmádena - Tel: 952563067*