



ACTUALIZACION GENETICA DE LA FAMILIA

Prevención de los defectos del tubo neural

Para Parejas con Riesgo Incrementado

Al tomar todos los días ácido fólico (una simple vitamina B), puede disminuir el riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural (DTN). Esto es específicamente cierto si su riesgo de tener un bebé con un DTN a incrementado.

¿Quiénes están en riesgo incrementado de tener bebés con dtn?

- ♦ Las mujeres que han tenido bebés anteriormente con DTN,
- ♦ Los individuos que hayan sufrido un DTN,
- ♦ Las mujeres con diabetes,
- ♦ Las mujeres que están tomando medicamentos anticonvulsivos (medicinas para controlar ataques), especialmente ácido valproico (valproato).

Para la gran mayoría de parejas que han tenido hijos con DTN, la oportunidad de tener otro es de más o menos el 3%. Al tomar ácido fólico todos los días puede reducir este riesgo. Ya que cada pareja tiene diferente grado de riesgo, ustedes deberían hacer revisar sus probabilidades con sus proveedores de salud o con un consejero genético.

¿Que son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural (DTN) son defectos de nacimiento que incluyen la espina bífida, la anencefalia, y la encefalocele. Estos defectos son causados por un error en la formación del desarrollo de la espina dorsal y el cerebro (el tubo neural) durante los primeros 28 días de embarazo.

¿Que es el ácido fólico?

El ácido fólico (también llamado folato o folacin), es una vitamina B que está presente en muchas comidas como los vegetales de hoja verde, el jugo de naranja, y el frijol seco y los chícharos. Esto es importante para la formación del cerebro y las médula espinal. Sin embargo es muy difícil comer suficiente ácido fólico en la alimentación para evitar los DTN.

¿Cuándo debería comenzar a tomar el ácido fólico?

Usted necesita tomar ácido fólico desde al menos un mes antes de la concepción y continuar tomándolo hasta el tercer mes de embarazo. Comenzar a tomar ácido fólico después de darse cuenta que quedó embarazada puede ser demasiado tarde. Esto es porque muchas mujeres no saben que están embarazadas hasta después de formado el tubo neural, cuando el ácido fólico ya no es efectivo para prevenir los DTN.

¿Cuanto ácido fólico debo tomar?

- ♦ Las mujeres con incremento de riesgo que estén planeando un embarazo: 4.0 mg por día.
- ♦ Las mujeres con incremento de riesgo que no estén planeando específicamente un embarazo: 0.4 mg al día.

Es importante que tome ácido fólico todos los días, porque éste puede no ser efectivo si se toma irregularmente. Continúe tomando ácido fólico hasta la primera consulta en su embarazo, cuando su proveedor de salud le aconseje sobre las vitaminas para el embarazo.

Las mujeres que toman 4.0 mg al día deben hacerlo bajo el cuidado de su proveedor de salud, ya que el ácido fólico puede ocultar los signos de deficiencia de la vitamina B12, un raro problema médico. Hable con su proveedor de salud sobre la mejor manera de tomar la dosis de los 4.0 mg. El ácido fólico está disponible por prescripción y por venta directa. También lo contienen muchas multivitaminas.

No tome dosis mayores de 4.0 mg al día aumentando la dosis de las multivitaminas, puesto que esto puede resultar en niveles perjudiciales de otras vitaminas.

Preguntas comunes sobre el ácido fólico y los defectos del tubo neural:

P. "Acido Fólico" suena peligroso. ¿Será malo para mi o mi bebé?

R. No. El ácido fólico, o folato, se necesita para que su cuerpo forme las células de los glóbulos rojos y para que su bebé se desarrolle normalmente. Es especialmente importante para la formación de la médula espinal y el cerebro de un bebé.

P. Mi alimentación es saludable con muchos vegetales verdes y otras comidas ricas en folato. ¿Necesito de todas maneras un suplemento?

R. Si. ¡Por ejemplo, para lograr los 4.0 mg de ácido fólico usted necesitaría beber por lo menos 80 vasos de jugo de naranja o comer por lo menos 100 porciones de brócoli! Algunas mujeres pueden lograr los 0.4 mg diarios solamente con la alimentación. Una especialista en nutrición le puede ayudar a planear una alimentación alta en ácido fólico.

P. Tengo un hijo con espina bífida. Si yo hubiera tomado ácido fólico, ¿hubiera prevenido esta condición?

R. El ácido fólico puede prevenir DTN un 50% de las veces. Sin embargo, por razones que no se han entendido completamente, para disminuir el riesgo lo más posible las mujeres necesitan tomar diferentes cantidades de ácido fólico. El ácido fólico reduce pero no elimina totalmente su riesgo.

P. Me di cuenta que estoy embarazada. ¿Es muy tarde para empezar a tomar ácido fólico?

R. Depende de cuanto tiempo lleve. Para estar segura, empiece a tomar la dosis de los 0.4 mg cumplidamente y consúltelo en su primera visita con quién le suministra los cuidados médicos de su embarazo.

P. ¿Hay alguna manera de saber si un bebé tiene DTN antes de su nacimiento?

R. Si. Para que las parejas con incremento de riesgo tengan un bebé con DTN, hay varias opciones que incluyen la amniocentesis, el ultrasonido y una prueba de sangre. Para más información, contacte a quien le suministra el cuidado médico de su embarazo.

¿Dónde puedo conseguir información adicional?

Contacte a su proveedor de salud, un consejero genético, una clínica de espina bífida, o el March of Dimes.

Recursos en la zona noreste del pacífico

Clínicas de genética, información

Alaska
907/269-3430

Idaho
208/334-2235 x261

Oregon
800-SAFE NET (723-3638)

Washington
253/395-6741

Oficinas del march of dimes

Alaska
Alaska Chapter
907/276-4111

Idaho
Idaho Chapter
208/336-5421

Oregon
Lewis & Clark Chapter
800/811-0805

Washington
Washington State Chapter
800/291-3463

Clínicas de espina bífida

Oregon

Eugene
CDRC Clínica de Espina
Bífida
541/346-3575

Portland
CDRC Clínica de Espina
Bífida
503/494-8085

Shriner's Hospital for
Crippled Children
503/241-5090

Washington

Seattle
Children's Hospital
Medical Center
Birth Defects Clinic
206/528-5176

Spokane
Shriner's Hospital for
Crippled Children
509/623-0400

Este folleto está disponible en el sitio web de PacNoRGG, el Pacific Northwest Regional Genetics Group:



<http://mchneighborhood.ichp.edu/pacnorgg>

Producido en colaboración con:
The Oregon Office of Disabilities Prevention, un proyecto de colaboración de el Child Development and Rehabilitation Center en OHSU y el Oregon Health Division.



PacNoRGG es financiado en parte por el proyecto #5H46MC 00091-16 de la Oficina de Salud Infantil y Materna, Departamento de Servicios Humanos y de Salud.

Repasado 2002

