

¿Conoces los Defectos del Tubo Neural?

¿Conoces los Defectos del Tubo Neural?

Los **Defectos del Tubo Neural** son problemas de nacimiento severos en el cierre del tejido nervioso del que se forma el cerebro y el cordón espinal. Estos aparecen localizados o visibles desde la cabeza hasta el final de la espina dorsal. Las múltiples complicaciones de estos bebés incluyen problemas de desarrollo del cerebro, del cordón espinal, de músculos, huesos, riñones, vías urinarias, además de problemas de aprovechamiento escolar, todos a la vez.



En Puerto Rico hay una alta prevalencia de los defectos del tubo neural. Estos defectos incluyen:

- Anencefalia
- Mielomeningocele o meningocele (espina bífida)
- Encefalocele

◀ Localización más común del mielomeningocele. El mielomeningocele es el más común de los defectos del tubo neural.

¿Qué es el Ácido Fólico?

¿Qué es el Ácido Fólico?

El **Ácido Fólico** es una vitamina que tomándola diariamente, ayuda a que nazcan bebés sin defectos del tubo neural. Esta vitamina del grupo B es importante en la formación de la hemoglobina y el material genético de las células. Se ha comprobado su importancia en la formación del tejido nervioso, especialmente del cerebro y del cordón espinal. Además, hay evidencia que ésta disminuye el riesgo de cáncer del colon y recto, y de enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares tanto para mujeres como hombres.



¿Quieres saber cómo prevenir estos defectos?

Puedes disminuir el riesgo significativamente mediante el uso diario y **consistente de 400 mcg. de ácido fólico.**

Si eres una **mujer** entre los 10 a 50 años de edad, **debes tomar ácido fólico todos los días.**

¿Cómo puedes consumir el Ácido Fólico?



Tableta de Suplemento de 400 mcg. de ácido fólico.



Tableta de Multivitaminas que contengan 400 mcg. ó 100% de ácido fólico.



Cereales Fortificados que por taza tengan 400 mcg. de ácido fólico.

Acompañar siempre algunas de las anteriores con el consumo de alimentos nutritivos. El depender sólo de una combinación de alimentos ricos en ácido fólico no es suficiente. (Sólo se absorbe 50% del folato en forma natural)

CAMPAÑA DE ÁCIDO FÓLICO Y SISTEMA DE VIGILANCIA DE DEFECTOS CONGÉNITOS

Para más información llamar a: **(787) 274-5671 / (787) 274-5645**

Internet: **defectoscongenitos@salud.gov.pr**

Dirección Postal: **P.O. Box 70184, San Juan, P.R. 00936-8184**



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud
CAMPAÑA DE ÁCIDO FÓLICO Y
SISTEMA DE VIGILANCIA DE DEFECTOS CONGÉNITOS