

A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. Her hands are gently resting on either side of her abdomen. She is wearing a white t-shirt and light-colored pants. A semi-transparent purple rectangular box is overlaid across the center of the image, containing the March of Dimes logo and text.

march  of dimes®



march  of dimes®

**¡BIENVENIDOS!  
POR FAVOR COMPLETE LA ENCUESTA  
AHORA.**

march  of dimes®

# Misión de March of Dimes

Mejorar la salud de los bebés al prevenir los defectos de nacimiento, nacimiento prematuros y mortalidad infantil.

## ¿Cómo ayuda March of Dimes?



Fondos de  
Financiamiento de  
Investigación  
para comprender los  
problemas y descubrir  
respuestas.



Ayudar a las Mamás  
a tener embarazos  
con buen término y  
bebés saludables.



Apoyar a las familias  
consolarlas cuando su  
bebé necesita ayuda  
para sobrevivir y crecer  
sano



**b<sup>9</sup>**

## Iniciativa de ácido fólico en Nuevo México

Ácido Fólico - ¿Qué es la vitamina B9 y cómo puedo conseguirla?



En 2013, la Fundación Kellogg otorgó un subsidio a la Fundación March of Dimes de Nuevo México por casi \$ 1 millón durante 3 años para centrarse en la difusión de mensajes sobre el ácido fólico en 4 condados con mayor necesidad.

Dona Ana, McKinley, San Juan, Bernalillo

## Hoy, usted aprenderá:

- Qué es el ácido fólico y por qué es importante.
- Cómo obtener la cantidad correcta en su dieta.
- Acerca de los defectos del tubo neural y el papel que juega el ácido fólico en la prevención.



**¿Qué es el ácido fólico, y ¿Por qué es importante?**



**b<sup>9</sup>**

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico, también conocido como vitamina B9 o folato, es una vitamina B que cada célula del cuerpo necesita para crecer y desarrollarse.





## Ácido Fólico / Vitamina B9 o Folato

- El folato se encuentra naturalmente en ciertos alimentos.
- El ácido fólico / vitamina B9 se puede tomar en forma de pastillas y se puede encontrar en multivitaminas.
- El ácido fólico / vitamina B9 es una vitamina soluble en agua, lo que significa se necesita un suministro continuo de la misma en el cuerpo.



## ¿Qué es el ácido fólico?

Si toma ácido fólico antes de quedar embarazada y durante el embarazo, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral llamados defectos del tubo neural (DTN).

¿Cuáles son los otros dos nombres para el ácido fólico?





## ¿Por qué es importante el Ácido Fólico?

- El folato es necesario para producir glóbulos rojos.
- Los glóbulos rojos ayudan a llevar oxígeno a todas las partes de su cuerpo.
- Los glóbulos rojos sanos te dan energía para todas las actividades que usted necesita y desea hacer.

## ¿Por qué es importante el Ácido Fólico?

- Ayuda a procesar las grasas del cuerpo y las proteínas. Esto se llama metabolismo.
- Es necesario para la salud de la piel, el cabello, las uñas, los ojos y el hígado.
- Ayuda a la función apropiada del sistema nervioso.



## ¿Por qué es importante el Ácido Fólico?

- Crucial para el funcionamiento apropiado del cerebro y desempeña un papel importante en la salud mental y emocional.
- Ayuda en la división de células durante momentos en que el cuerpo está creciendo con rapidez, como en la infancia, la adolescencia y el embarazo.

¿Cuáles son los beneficios de tomar ácido fólico?



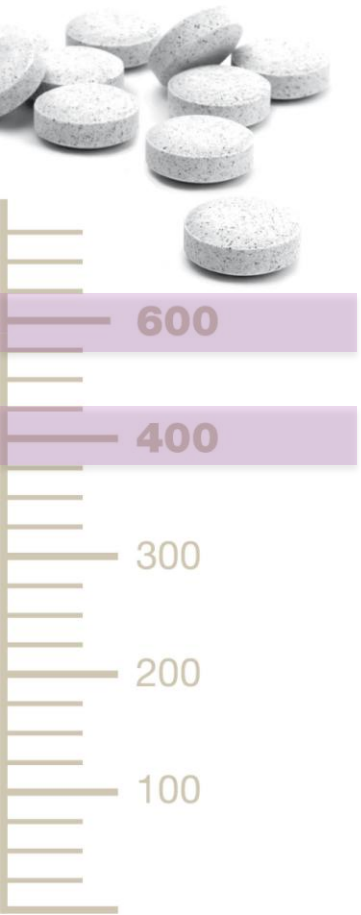




## Las cantidades recomendadas en su dieta

Ácido Fólico - ¿Cómo lo consigo?

march  of dimes®



## ¿Cuánto Ácido Fólico necesita?

Si usted es una mujer de 15 a 44 años de edad,  
**Usted necesita:** 400 mcg (microgramos) de ácido fólico todos los días

Si usted está embarazada,  
**Usted necesita:** 600 mcg (microgramos) de ácido fólico todos los días

Usted puede obtener la cantidad correcta de ciertos alimentos y suplementos vitamínicos.



## El folato se encuentra naturalmente en ...

- ✓ Espinacas
- ✓ Aguacates
- ✓ Cacahuates
- ✓ Esparragos
- ✓ Lechuga Romana
- ✓ Brócoli
- ✓ Frijoles Negros
- ✓ Garbanzos
- ✓ Frijoles Pintos
- ✓ Frijol de Lima
- ✓ Frijoles Rojos
- ✓ Lentejas
- ✓ Fresas
- ✓ Naranjas
- ✓ Jugo de Tomate
- ✓ Jugo de Naranja
- ✓ Melón

## Alimentos enriquecidos con Ácido Fólico

- ✓ Cereales
- ✓ Los alimentos hechos con harina blanca
  - Pasta
  - Pan Blanco

Nota Importante: La masa de maíz no está enriquecida con ácido fólico como la harina blanca. Las tortillas de maíz y otros alimentos hechos con masa de maíz, no son una fuente de ácido fólico.



## Muchos cereales proporcionan el 100% de las cantidades recomendada de Ácido Fólico

- ✓ Mire la información nutricional en el lateral de cada caja de cereal para ver cuánto ácido fólico tiene por porción.

# ¿Recuerda cuál tiene ácido fólico?

1. Fresas
2. Platanos



# ¿Recuerda cuál tiene ácido fólico?

1. Repollo (Col)

2. Espinaca



# ¿Recuerda cuál tiene ácido fólico?

1. Tortillas de Maíz

2. Tortillas de Harina





## ¿Por qué tomar un multivitamínico?

- Tomar un multivitamínico, además de consumir una dieta saludable, es la única manera de estar seguro de que está recibiendo suficiente ácido fólico en su cuerpo todos los días.
- El calor, al cocinar, la luz y el aire pueden dañar el folato en los alimentos y disminuir la cantidad que usted obtiene en su dieta.



## ¿Por qué tomar un multivitamínico?

- 50% (1/2) de los embarazos no son planeados – No importa si usted es casada o soltera, ¡lo mejor es estar preparada!
- Puede ayudar a compensar otras vitaminas y minerales que pueden faltar en su dieta.



## Mitos Sobre el Consumo de Vitaminas

- Me hacen subir de peso.
- Me hacen estar estreñida.
- Me dan dolor de estómago.
- Son demasiado caras.



## Las verdades sobre el consumo de vitaminas

- No hay evidencia de que el tomar vitaminas cause un aumento de peso.
- Para el estreñimiento, trate de beber más agua y comer más alimentos ricos en fibra.
- Si tiene malestar estomacal, trate de tomar la vitamina en un horario diferente durante el día o con una comida.
- Las vitaminas pueden costar menos de \$ 5 por mes.

¿Cuántos microgramos de ácido fólico necesita tomar diariamente?





**b<sup>9</sup>**


## Defectos del Tubo Neural y la Labor del Ácido Fólico en la Prevención

## ¡IMPORTANTE!

- En promedio, 91 bebés nacen con un defecto del tubo neural en Nuevo México cada año.
- Muchos defectos del tubo neural (DTN) se pueden prevenir tomando 400 mcg de ácido fólico todos los días al menos 3 meses **ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA** y durante el EMBARAZO.

# ¿Por qué es Importante el Ácido Fólico Antes y Durante el Embarazo?

Durante las **primeras 4 semanas** de crecimiento del bebé en el útero (antes de que la mayoría de las mujeres ni siquiera saben que están embarazadas), el embrión ya habrá:

- Formado el corazón 
- Desarrollado el cerebro y la médula espinal.
- Formado el tracto gastrointestinal.



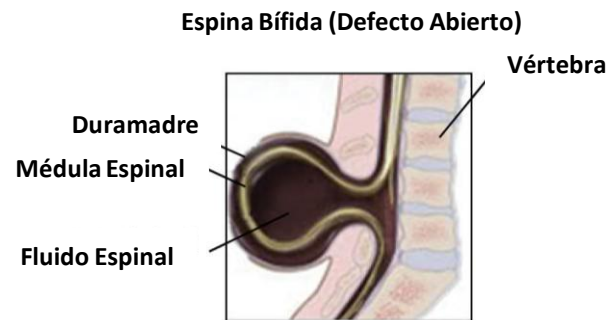


## La falta de Ácido Fólico Antes y Durante el Embarazo

- Puede causar defectos del tubo neural
  - Los dos tipos más comunes
    - Espina Bífida
    - La Anencefalia

## Espina Bífida

- Cuando la parte inferior de la columna vertebral (Tubo neural) no se cierra correctamente.



## Complicaciones de Salud de la Espina Bífida

- Por lo general hay un daño en los nervios que causa al menos algún tipo de parálisis en las piernas.
- Problemas para ir al baño.
- Aprendizaje y Problemas Sociales
- Obesidad

## Anencefalia

- Cuando la parte superior de la columna vertebral (tubo neural) no se cierra correctamente.
- El cerebro del bebé no se desarrolla por completo o está totalmente ausente. El bebé muere poco después de nacer.

## ¿Qué aumenta su riesgo?

- Ciertos medicamentos tomados antes y durante el embarazo
- Tener ya a un bebé con un defecto del tubo neural
- Obesidad

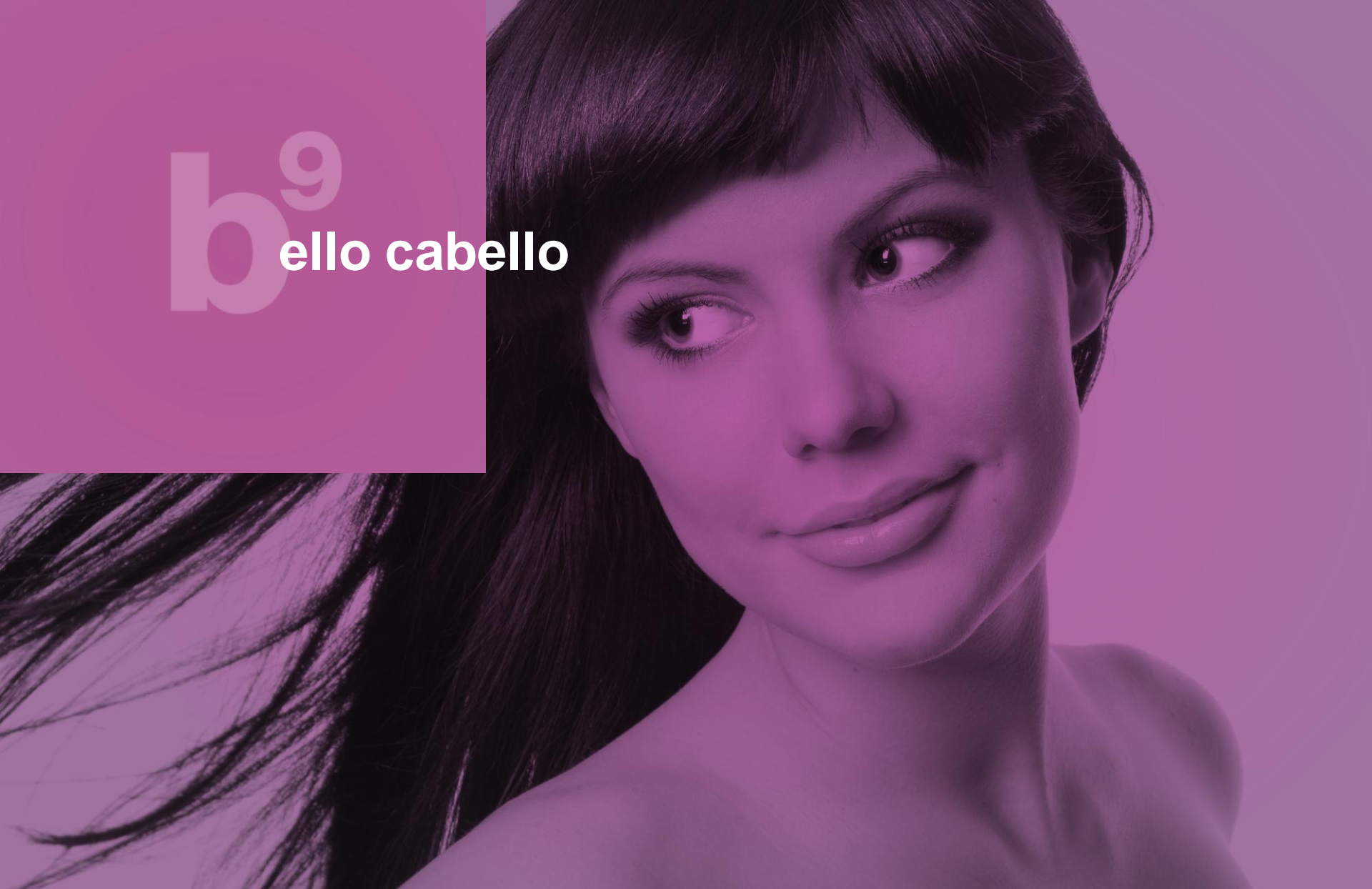
## ¿Qué aumenta su riesgo?

- Raza y etnicidad - Los hispanos y grupos en Irlanda, China y el Reino Unido
- No tomar una multivitamina diaria con 400 mcg de ácido fólico. *En Nuevo México, las mujeres indígenas nativas americanas y las hispanas son menos propensas a tomar una vitamina antes del embarazo.*
- La exposición a temperaturas severas, jacuzzis o fiebre alta durante el embarazo

¿Cuáles son los dos defectos de nacimiento que se pueden prevenir tomando ácido fólico?



**b<sup>9</sup>**  
**ello cabello**





**b<sup>9</sup>**  
ellas uñas



**b<sup>9</sup>**  
ello bebé

b<sup>9</sup> beautiful  
elleza

Una dosis saludable de vitamina B9 (ácido fólico) todos los días le puede dar a usted uñas más fuertes, cabello más brillante y puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento.



**¡GRACIAS!  
POR FAVOR COMPLETE LA ENCUESTA  
AHORA.**





march  of dimes<sup>®</sup>

working together for stronger, healthier babies

Trabajando juntos para tener bebés más fuertes y saludables

Coordinador del Condado  
Nombre • Teléfono • email