

Ácido fólico para la prevención de defectos del tubo neural

La deficiencia de ácido fólico es la principal causa evitable de defectos en los tubos neurales.

¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural son malformaciones del cráneo (el cerebro y la estructura ósea de la cabeza) o la columna (médula espinal y columna vertebral) que pueden aparecer en los fetos en las primeras semanas de embarazo. Estas malformaciones aparecen cuando el tubo neural, una estructura embrionaria importante, no se cierra correctamente. Los 2 tipos principales de defectos del tubo neural son la anencefalia (los lactantes afectados nacen sin partes del cerebro o del cráneo) y la espina bífida (parte de la médula espinal sobresale a través de una abertura en la espalda).

Dado que los defectos del tubo neural suelen ser graves, los tratamientos son limitados. Los lactantes nacidos con anencefalia no sobreviven más de unas pocas semanas, y los nacidos con espina bífida tienen distintos niveles de discapacidad, incluidos debilidad y parálisis, y problemas con la función intestinal y vesical. Por lo tanto, la prevención es muy importante.

¿Qué es el ácido fólico?

El folato, o vitamina B₉, se encuentra en muchos alimentos, incluidos vegetales verdes, frutas, frutos secos, judías, huevos, productos lácteos, marisco y carne. El ácido fólico se refiere a la forma sintética del folato que se encuentra en los suplementos y se añade a los alimentos fortificados.

La deficiencia de folato se refiere a niveles de folato demasiado bajos. Los niveles bajos de folato pueden deberse a una ingesta dietética inadecuada, una absorción intestinal deficiente, el uso de medicamentos que interfieren con la función del folato y un deterioro del metabolismo del folato.

Pros y contras de tomar un suplemento de ácido fólico

Los pros de tomar ácido fólico incluyen un menor riesgo de defectos del tubo neural fetal, especialmente en personas cuyas dietas no son altas en folato. Muchos estudios han proporcionado pruebas sólidas que respaldan este beneficio.

Los contras de tomar ácido fólico son mínimos porque tomar un suplemento de ácido fólico no tiene efectos secundarios negativos importantes.

¿Quién debe tomar un suplemento de ácido fólico?

Según el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU., las personas que planean quedar embarazadas o pueden hacerlo

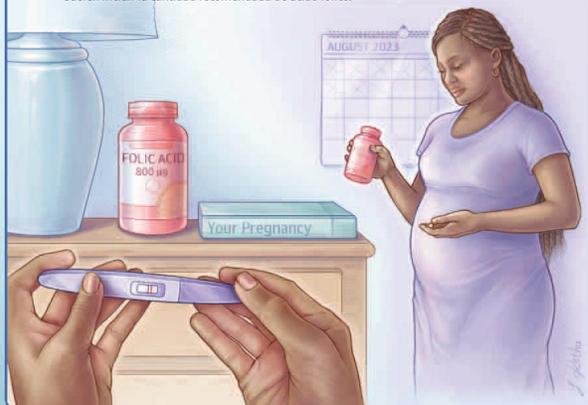
El **ácido fólico** es un suplemento derivado del folato o vitamina B₉. En el embarazo, la deficiencia de ácido fólico es la principal causa evitable de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo, lo que provoca problemas graves en el cerebro y la médula espinal.

Recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda que todas las personas que planean quedar embarazadas o que pueden hacerlo tomen un suplemento diario que contenga entre 0,4 y 0,8 mg (400 y 800 µg) de ácido fólico.



Lo ideal es que los suplementos que contienen ácido fólico se inicien 1 mes antes de la concepción y continúen hasta el primer trimestre del embarazo. Los multivitamínicos prenatales suelen incluir la cantidad recomendada de ácido fólico.



deben tomar un suplemento de ácido fólico (o folato) de 400 a 800 µg (microgramos) al día; estas dosis a menudo se incluyen en multivitamínicos prenatales. Lo ideal es que un suplemento con ácido fólico comience 1 mes antes de la concepción y continúe hasta el primer trimestre del embarazo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P

Autora: Jill Jin, MD, MPH

Afiliaciones de la autora: Editora Asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

Fuente: US Preventive Services Task Force. Folic acid supplementation for the prevention of neural tube defects: US Preventive Services Task Force reaffirmation recommendation statement. *JAMA*. Publicado el 1 de agosto de 2023. doi:10.1001/jama.2023.12876

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.