

IMAGEN DE LA MEDICINA

No esperes a tener hijos, desde hoy toma ácido fólico

ADRIANA ORDÓÑEZ, MSc¹
FERNANDO SUÁREZ, MD¹
AMELIA FERNÁNDEZ, MD²

ACIDO FÓLICO
TODAS las mujeres
todos los días

Aun si no piensas
quedar embarazada
todavía,

Toma Ácido Fólico

El ácido fólico es una vitamina
no engorda, no aumenta el
apetito y puede prevenir anemia
en la mujer y defectos genéticos
en sus futuros hijos.

Consumir ácido fólico
previene hasta un 70 %
de algunos defectos de
nacimiento.

TOMA
ACIDO FOLICO

400 microgramos diarios

Logo of Pontificia Universidad Javeriana (PE) and Hospital Universitario San Ignacio.

1 Instituto de Genética Humana.

2 Instituto de Promoción de la Salud. GAF. Grupo de Ácido Fólico. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Javeriana.

La prevención primaria es una medida que modifica situaciones complejas ejerciendo un control de riesgos, y sus acciones están definidas por la identificación de la enfermedad y las poblaciones en riesgo, punto a partir del cual se implementan acciones para mantener la salud. El concepto de prevención primaria puede focalizarse en diversos aspectos de la medicina, tales como, la prevención de infecciones a través de la inmunización o la prevención de malformaciones congénitas consumiendo micronutrientes.

En el Instituto de Genética Humana y en el Instituto de Promoción de la Salud, tenemos un compromiso de trabajo con la prevención, particularmente con las malformaciones congénitas, entendiendo ese proceso como un aspecto fundamental para el progreso de la salud en Colombia. El papel del ácido fólico en la prevención de defectos del tubo neural (DTN), es una clara demostración de la prevención primaria, como medida efectiva para mantener la salud materno-fetal.

Los bajos niveles de ácido fólico antes de la concepción y durante el primer trimestre del embarazo se asocian a un incremento en el riesgo de padecer DNT (1). Con el fin de prevenir esas malformaciones las mujeres en edad fértil, deben consumir 400 µg de ácido fólico diariamente, al menos tres meses antes del embarazo y continuar su consumo durante el primer

trimestre de la gestación (2); las mujeres que hayan tenido hijos con DTN, deben incrementar la dosis de 4.000 µg diarios. Aunque estas indicaciones han sido objeto de difusión en la comunidad médica, estas recomendaciones siguen siendo desconocidas por las mujeres en edad reproductiva de nuestra comunidad universitaria (3).

Conservando el sentido de la prevención primaria y teniendo en cuenta el papel del ácido fólico en la prevención de DNT, la falta de información por parte de la comunidad universitaria constituye una sólida justificación, para proponer una campaña encaminada a concienciar a los miembros de la Universidad, sobre la importancia del ácido fólico en la salud materno-fetal.

Nos complace informarle que desde la Facultad de Medicina, después de varios estudios acerca del desconocimiento sobre el tema, se iniciará en cabeza de los institutos de genética y promoción de la salud con el apoyo del programa Universidad Saludable, la campaña: **No esperes a tener hijos, desde hoy toma ácido fólico** campaña que se propone desde la Facultad de Medicina con la participación de profesores y estudiantes, y el apoyo del Hospital Universitario San Ignacio – Laboratorio Clínico. La campaña va dirigida a la comunidad universitaria y tiene como objetivo difundir este conocimiento

a todas las mujeres en edad reproductiva que puedan apoyar la campaña voz a voz, es decir, contarle a la prima, que le dijo a la abuelita, que le dijo a la tía entre otros que ... “hay una vitamina que es importante llamada ácido fólico”.

Bibliografía

1. MRC Vitamin Study Research Group. Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study. *Lancet* 1991; 20: 131-7.
2. American Academy of Pediatrics. Committee on Genetics. Folic acid for the prevention of neural tube defects. *Pediatrics* 1999; 104: 325-7.
3. Ordóñez A., Suárez F. Exploración sobre los conocimientos del ácido fólico y sus beneficios en la salud reproductiva en una población universitaria colombiana. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología* 2006; 57: 271-278.