

# Reduzca el riesgo de un defecto de nacimiento del tubo neural

Esta información es para las familias que han tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural.

## ¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural (DTN) son anomalías del desarrollo que se presentan cuando el cerebro y la columna vertebral están en formación durante los primeros 30 días siguientes a cuando usted quedó embarazada. Esto ocurre a menudo antes de que usted se dé cuenta de que está embarazada.

## Los tipos más comunes de DTN son:

**Anencefalia:** el cráneo y el cerebro no se forman correctamente. Los bebés con este defecto de nacimiento no sobreviven.

**Espina bífida:** la médula espinal, los huesos de la columna vertebral y la capa de tejido blando que recubre la columna vertebral no se forman correctamente.

**Encefalocele:** el cráneo no se forma correctamente, dando lugar a que una parte del cerebro quede dentro de una bolsa fuera del cráneo.

Aunque no se conoce cuál es la causa de la mayoría de los DTN, sí se sabe que el riesgo de que se presenten es mayor en las familias que han tenido un embarazo afectado por estos defectos. Y lo que es más importante, se sabe que el uso de ácido fólico desde antes de un embarazo y durante la fase temprana de un embarazo reduce en estas familias el riesgo de que ocurran.



# Para reducir el riesgo de un defecto del tubo neural, es importante que usted:

1. **Haga planes para su próximo embarazo.** Haga una cita con su proveedor médico para hablar sobre su próximo embarazo.
2. Hasta un mes antes de que trate de embarazarse o incluso si usted no planea embarazarse, asegúrese de **tomar diariamente una vitamina con 0.4 mg (400 mcg) de ácido fólico.** La mayoría de los multivitamínicos contienen la cantidad adecuada. En las etiquetas del producto usted podría encontrar que fólico se le llama folato. A veces, la cantidad en el frasco aparece descrita 0.4 miligramos, 400 microgramos, o como 100% del valor diario. No tome más de una multivitamina al día.



3. **Tome 4 mg (4,000 mcg) de ácido fólico diariamente a partir de al menos un mes antes de quedar embarazada (antes de la concepción).** Esto equivale a 10 veces la cantidad habitual de ácido fólico. Para esta cantidad usted necesita que su proveedor médico le dé una receta.
4. **Siga una dieta saludable.** Entre los alimentos que son ricos en ácido fólico se incluyen las verduras de hoja verde, los cereales, la pasta, el pan, los frijoles, las lentejas y el jugo de naranja. Verifique el empaque del cereal que usted consume. Una ración equivalente a un tazón puede contener 0.4 mg (400 mcg) de ácido fólico.
5. **Debe entender** que es difícil obtener la suficiente cantidad de ácido fólico solo de los alimentos que come. Una vitamina con ácido fólico diariamente y una dieta saludable son muy importantes.

Centro Nacional sobre Defectos de Nacimiento y Discapacidades del Desarrollo

Si desea obtener más información o tiene alguna pregunta, comuníquese a:



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

**Sección de Epidemiología y Vigilancia de Defectos de Nacimiento**  
**Teléfono: 512-776-7232**  
**Correo electrónico: [birthdefects@dshs.texas.gov](mailto:birthdefects@dshs.texas.gov)**