

Deficiencia de Ácido Fólico

Una deficiencia de folate puede ocurrir cuando su consumo dietético de folate es inadecuado, cuando su cuerpo aumenta la necesidad de folate, y cuando su cuerpo pierde más folate de lo normal. Estas condiciones pueden ser causadas por una dieta (anorexia) pobre, bebiendo demasiado alcohol, el embarazo, la lactancia, las reservas agotadas de folate y mala absorción. Algunas medicinas pueden interferir también con la absorción de folate. La enfermedad (hepatitis) del hígado y la enfermedad del riñon pueden contribuir también a la deficiencia del folate.



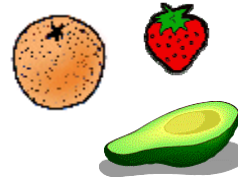
Señales de la Deficiencia de Folate

Los signos y los síntomas de la deficiencia de folate son a menudo sutiles. La diarrea, la pérdida del apetito, y la pérdida del peso pueden ocurrir. Signos adicionales son la debilidad, lengua dolorida, los dolores de cabeza, palpitaciones de corazón, la irritabilidad, y los desórdenes de conducta. Las mujeres con la deficiencia de folate que llegan a estar embarazadas tienen más probabilidades de dar a luz a niños de bajo peso y a niños prematuros, y a niños con defectos del conducto neural. En adultos, la anemia es un signo de la deficiencia avanzada de folate. En bebés y niños, puede resultar en lento crecimiento.

Fuentes de Folate

Las frutas:

- 1 copa de jugo de naranja
- ½ de melón
- Papaya
- 1 plátano de tamaño mediano
- 8 fresas de tamaño mediano
- ½ de un avacado de tamaño mediano
- 1 naranja de tamaño mediano



Las verduras frondosas, verdes oscuras:

- 1 copa de espinacas crudas o ½ copa de espinacas cocidas, acelgas, verduras, o nabo verde



Otras verduras:

- 5 espárragos cocidos
- 1 copa brocoli cocido
- 1 copa de col de Bruselas cocidas
- 1 copa quimbombo cocido



Otros alimentos:

- 3oz. de hígado frito
- 1 de copa de cereales preparados
- 1 copa de judías negras, judías de riñon, o judías pintas cocidas
- 1 copa de frijoles ojos negros cocidos
- 1 copa de garbanzos cocidos
- 1 copa de lentejas cocidas
- 1 onza de cacahuets
- 1 copa de pasta cocida
- 1 copa de arroz de grano largo
- 1 tortilla (6")



La dieta de promedio normal no proporciona suficiente folate. ¡Es importante tomar ácido fólico como suplemento!

Nuestros cuerpos absorben el ácido fólico sintético mejor que folate natural.

El Instituto nacional de la Salud

Referencias

FDA	http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/fdaolic.html
IHND	http://www.healthnews/folate.html
March of Dimes	http://www.modimes.org
National Institutes of Health	http://www.cc.nih.gov/ccc/supplements/folate.html
University of Florida	http://grove.ufl.edu/~folioic/foodfolate.html
Regis University Nursing	Class of 2003: EB, KD, MR, AW

Jefferson County Public Health

Lakewood Edgewater

Golden Arvada

(303) 232-6301

www.jeffco.us/health

Ácido de Fólico



Suplemento Mineral

Vitamin B₉



INDICACIONES

- Promueve el Desarrollo Fetal Normal
- Prevee Defectos de Nacimiento
- Reduce la Incidencia de Defectos del conducto Neural
- Prevee la Anemia Perniciosa y el Cancer
- La Enfermedad del hígado y el Diálisis de Riñon

El Instituto nacional de la Salud

Jefferson County Public Health



303-232-6301

www.jeffco.us/health

Los mecanismos de la Acción: Cómo Trabaja

Folate es una forma de vitamina B soluble en agua que se encuentra naturalmente en los



El ácido de Folic promueve el desarrollo fetal normal para un bebé saludable.

alimentos. Folate obtiene su nombre de la palabra latina "folium" que significa hoja. El ácido fólico es una forma sintética de esta vitamina que se encuentra en alimentos y suplementos fortificados. Se necesitan ambos para la síntesis del ADN para producir y mantener las células en buena salud. Folate ayuda a prevenir los cambios en el ADN que podrían producir el

cáncer. El ácido fólico se absorbe bien en el tracto de GI, los sitios intramusculares o subcutáneos. La mitad de todas las reservas del cuerpo están en el hígado. El ácido fólico se encuentra también en la leche del seno y cruza a la placenta. Folate es necesario para el cuerpo para producir las células rojas de la sangre y prevenir la anemia. Para el embarazo, el ácido fólico se debe tomar antes de concepción y durante el primer trimestre. El ácido fólico puede ser necesario para la gente que abusa del alcohol, cualquiera que toma anticonvulsivos u otras medicinas que intervienen con la acción del folate, la enfermedad del hígado, o que reciben el tratamiento de diálisis para la enfermedad de riñón.

¡El ácido fólico es muy bueno para usted!

Los Efectos terapéuticos: antes del Embarazo

El defecto neural del tubo es un defecto grave del nacimiento que causa la incapacidad o la muerte. Es el número 1 defecto del nacimiento que incapacita en los estados unidos que afectan uno y dos niños fuera de cada 1,000 nacimientos. Hay dos tipos principales de defectos neurales de tubo, conocido como bifida de spina y anencephaly. Bifida de Spina es un defecto el cierre incompleto que produce de la columna espinal. Los defectos neurales del tubo ocurren generalmente antes una mujeres se dan cuenta que ella está embarazada. Un bebé con anencephaly tiene no cerebro desarrollado y muere en breve después de nacimiento. *Estas condiciones desarrollan dentro de 18-30 días después que la concepción, así que es extremadamente importante tomar y mantener ácido de fólico adecuado la toma ácida a través de sus años de la maternidad.*

Los Efectos terapéuticos: Primero Trimester

El primer trimestre es extremadamente importante al bebé's sistema nervioso desarrollar apropiadamente. Que obtiene suficiente ácido de fólico reduce su riesgo que el bebé desarrollará los problemas neurológicos. Los estudios han mostrado también esas ayudas del ácido de fólico para prevenir labio y paladar hendidos.

Los Efectos terapéuticos: Otro

Si usted lo breastfeeding bebé, ayudas de ácido de fólico en la lactancia para aumentar la producción de leche. El ácido de fólico estimula la producción de células rojas de sangre; las células blancas de sangre, y las plaquetas.



RDA: 400 mcg; el Embarazo 600mcg; Lactancia 500mcg

Los Efectos adversos

Auto medica con suplementos de vitamina no deben exceder las concesiones (RDA) diarias recomendadas. La eficacia de megadoses para el tratamiento de varias condiciones médicas es improbable y puede causar los efectos del lado. El ácido de fólico puede hacer la orina más intensamente amarillo. Notifique a su profesional de asistencia médica si el sarpullido ocurre, que puede indicar hypersensitivity. ¡Los exámenes de seguimiento son extremadamente importantes controlar y su bebé el progreso de s! Los estudios en mujeres muestran no daño fetal.

Las interacciones

Pueden enmascarar los síntomas de la deficiencia de vitamina B12.

Las medicinas de Contraindications

- Anticonvulsant tal como dilantin, phenytoin y primidoneMethotrexate (for cancer)
- Methotrexate (para el cancer)
- Triamterene
- Metaformin (diurético)
- Sulfasalazine (para la inflamación re lated a Crohn'la enfermedad de s y colitis de ulcerative.)

Los alimentos

Naturales cuán suministrados: ve próxima página.

Los alimentos sintéticamente fortificados Vitaminas Sintéticas

La duración

Desde que el ácido de fólico es una vitamina soluble de agua, se absorbe rápidamente