



Martha Vilca

## El ácido fólico y la lucha contra la espina bífida

“Alrededor de un 85% de casos de espina bífida serían prevenibles si la mujer tiene buenas reservas de ácido fólico antes de la concepción”.



17/2/2024 05H32 - ACTUALIZADO A 17/2/2024 05H32

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunos **bebés** nacen con una herida abierta o un bulto en la parte final de su espalda? Esto se debe a una enfermedad llamada **espina bífida**, que ocurre cuando la columna vertebral no se cierra completamente durante el embarazo. Esta enfermedad puede tener complicaciones en la salud y calidad de vida del niño, pues muchos desarrollan hidrocefalia y la mayoría de ellos son sometidos a muchas cirugías en sus primeros años de vida.

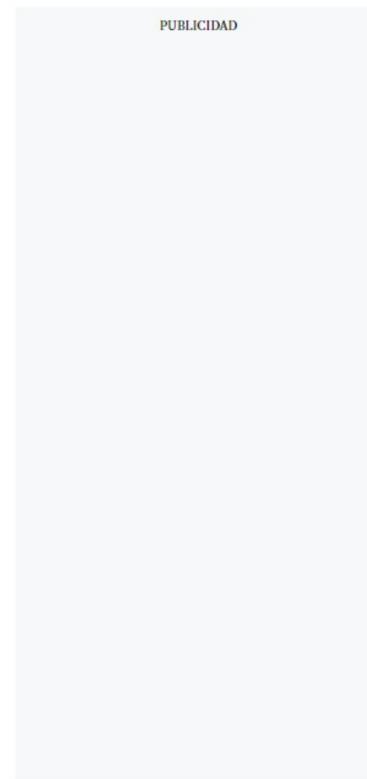
Por todo esto, es importante que conozcamos que la prevención podría ser crucial en la reducción de estos casos, pues esta enfermedad está asociada a la deficiencia de **ácido fólico** (vitamina B9) antes y durante el embarazo.

Alrededor de un 85% de casos de espina **bífida** serían prevenibles si la mujer tiene buenas reservas de **ácido fólico** antes de la concepción. Como medida preventiva, el gobierno ordenó fortificar la harina de trigo en nuestro país desde el 2004, haciendo que esta contenga 1,2 mg de **ácido fólico** por kilo.

Una investigación reveló que esta cantidad de **ácido fólico** no es suficiente para el consumo diario de harina de trigo que hay en el Perú. Este número es menos de la mitad de lo recomendado: 2,6 mg/kg. A pesar de los años, no se ha establecido un programa de monitoreo y evaluación para medir el impacto del programa de fortificación.

Se necesita también mayor accesibilidad a educación con respecto al consumo de alimentos ricos en **ácido fólico** y la suplementación durante el embarazo.

El Gobierno debe brindar educación nutricional, hablando sobre los alimentos ricos en **ácido fólico** a todas las mujeres e informando sobre la importancia de la adherencia en la ingesta de los suplementos de **ácido fólico** durante el embarazo, ya que esto es fundamental para hacer que más niños peruanos tenga un inicio de vida saludable.



### ÚLTIMAS NOTICIAS

América Latina: inseguridad y violencia

### PARA SUSCRIPTORES

★ Los últimos días claves para Paolo: ¿Alianza Lima como 'salvavidas' y qué se sabe de su futuro?

★ “César Acuña es un político y lo va a liberar” pero “Paolo no debe ser convocado por Fossati para marzo”: el análisis...

★ Martín Vizcarra: siete testimonios implican al expresidente en Caso Los Intocables de la Corrupción

