



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

La falta de ácido fólico causa un tipo de anemia; una disminución en la producción de glóbulos rojos, lo cual se manifiesta con fatiga y agotamiento temprano ante cualquier esfuerzo, y las repercusiones fundamentales se dan a nivel del sistema nervioso.

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en algunos alimentos enriquecidos y en las vitaminas. Si la mujer tiene suficiente ácido fólico en el cuerpo antes de quedar embarazada, esta vitamina puede prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y en la columna vertebral del bebé.

En el caso de la anencefalia, los bebés mueren antes del nacimiento o poco después; en el caso de la espina bífida, los efectos en las personas afectada varían dependiendo de la severidad; en general, los niños tienen problemas de aprendizaje y requieren algún tipo de ayuda para desplazarse.

Es muy importante entender que la mejor forma de reducir las posibilidades de que el bebé nazca con un defecto congénito es mediante el consumo de vitaminas B-ácido fólico; siendo fundamental el momento y la cantidad para su eficacia.

Las mujeres que pueden llegar a quedar embarazadas deben tomar una dosis determinada en forma diaria, sin importar si planea o no tener hijos en un futuro inmediato. Esto es importante porque un alto porcentaje de los embarazos no son planeados y los defectos congénitos de la espina dorsal y el cerebro comienzan antes de que las mujeres sepan que están embarazadas.

"El servicio de Salud Pública de estados Unidos recomienda a todas las mujeres que posiblemente podrían quedar embarazadas, consumir la dosis diaria de 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Con ello se puede prevenir hasta un 70 % de algunos defectos de nacimiento graves. Pero para que sea efectivo, las mujeres necesitan consumir el ácido fólico un mes antes de quedar embarazadas y durante las primeras semanas en que el bebé se está desarrollando. Por eso es que siempre debes obtener suficiente ácido fólico todos los días... incluso si no piensas tener un bebé sino hasta el mes entrante, el año entrante, o mas adelante." (C.D.C. -Centro para el Control y la Prevención de enfermedades-España).



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

La alimentación, en general, no aporta la dosis diaria necesaria de esta vitamina, razón por la cual es necesario el aporte a través de una dosis de 4 mg por día. El ácido fólico está presente en los alimentos que se detallan en la siguiente proporción:

Alimentos	Microgramos
Patata hervida 180g	50
Espinaca 180 g	160
Judías verdes 180 g	60
Col de bruselas 180 g	200
Coliflor hervida 180g	100
Guisante hervido 100g	90
Tomate 85 g	15
Naranja 160 g	60
Aguacate 150g	100
Plátano 100g	20
Pomelo 160 g	20
Raja de melón 180g	50
1/2 lt.leche	35
Pan blanco 90 g	30
Pastas 200 g	10

Llegar a un consumo diario de 4 mg por día (400 microgramos) en la alimentación cotidiana no es lo común, razón por la cual se justifica el agregado de una dosis extra para cubrir las necesidades orgánicas para no estar expuesto a esta problemática.

La Asociación de Espina Bífida de América (SBAA) y otras compañías de investigación, indican que muchas mujeres tienen ideas erróneas sobre la espina bífida y el ácido fólico, y estas son algunas de sus expresiones y recomendaciones:

- ✓ Tomar multivitaminas es parte de una dieta saludable.
- ✓ Algunas mujeres hacen todo correctamente durante el embarazo, pero a causa de otros elementos como la genética y los factores ambientales, podrían tener un hijo con algún defecto natal.
- ✓ El 95 % de los casos de espina bífida ocurren en familias sin ningún tipo de historia médica de dicha condición.
- ✓ El ácido fólico ayuda a formar células en todo el cuerpo del bebé.
- ✓ La espina bífida es una condición de por vida, que afecta a cada individuo de manera diferente.
- ✓ Toda mujer necesita tomar ácido fólico, no es un problema que debe preocupar solo a las mujeres de más de 35 años de edad.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

- ✓ Es muy alto el porcentaje de embarazos sin planificar, por lo tanto es importante tomar la dosis diariamente.
- ✓ La mejor forma de consumir la cantidad necesaria es tomando multivitaminas con ácido fólico, a pesar de una dieta saludable con comidas que contienen "folate".

Debe quedar bien claro que, es importante la prescripción médica, dado que las dosis elevadas, traen otras consecuencias, de la misma manera que los anticonceptivos producen una disminución del nivel de ácido fólico, y además cada persona tiene necesidades especiales.

Datos tomados de bibliografía española indican que en ese país, uno de cada 2000 bebés tiene defectos del tubo neural, y que el setenta y dos por ciento (72 %) de los casos de espina bífida corresponden a madres que no han tomado ácido fólico.

Promover una ley para que desde los ámbitos de la salud pública y privada se atienda esta problemática, no es una novedad, dado que, la Provincia de La Pampa, por ley n° 1938/2001 estableció la obligatoriedad del suministro gratuito de ácido fólico antes o al comienzo del embarazo. En la Cámara de Diputados de la Nación existe un proyecto similar, presentado en el presente año.

En la Provincia de Río Negro el PROZOME -Laboratorio Productor de Medicamentos, dependiente del Consejo Provincial de Salud Pública- dentro de su programa provincial de producción de medicamentos, tiene incluido en su lista de productos farmacéuticos el ácido fólico en cápsulas, con lo cual se facilita la implementación de este programa en forma masiva.

Además estamos cumpliendo tratados internacionales que apuntan a la protección de la maternidad y la del niño desde la etapa prenatal.

Por ello:

AUTOR: Guillermo Grosvald



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO
SANCIONA CON FUERZA DE
L E Y**

Artículo 1°.- La detección, seguimiento y tratamiento de la carencia de ácido fólico, en la población femenina en la edad de procrear será obligatorio en los centros de salud públicos y privados de la Provincia de Río Negro.

Artículo 2°.- Las autoridades sanitarias establecerán programas para la difusión y cumplimiento de lo expresado en el artículo anterior, de acuerdo a las normas técnicas que se establezcan. La difusión deberá proporcionar a la población información y asesoramiento necesario y suficiente sobre las acciones que se llevan a cabo.

Artículo 3°.- En las dependencias sanitarias oficiales, las acciones para la detección, seguimiento y tratamiento de la carencia de ácido fólico serán totalmente gratuitas.

Artículo 4°.- Los profesionales médicos tendrán la obligación de prescribir la dosis necesaria y el tiempo de ingesta.

Artículo 5°.- De forma.