

Ácido fólico

El **ácido fólico** (también llamado **folato**) es una de las **vitaminas B** (sustancias que son esenciales en cantidades muy pequeñas para la nutrición). Las verduras con hojas, tales como espinacas y hojas de nabo, frijoles deshidratados y chícharos, aguacates, plátanos, naranjas y espárragos nos ofrecen fuentes naturales para esta vitamina. El folato es esencial para el cuerpo. Participa en la síntesis, reparación y funcionamiento normal del **ADN** (ácido desoxirribonucleico, la base molecular de la herencia). El folato es necesario para producir y mantener nuevas células. Esto es especialmente importante durante los periodos de rápida división y crecimiento celular que se presentan durante el embarazo y en el desarrollo de los niños pequeños.

El ejemplar del 13 de diciembre de 2006 de *JAMA* incluye un artículo sobre la suplementación con folato y su efecto sobre el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.



BENEFICIOS DEL ÁCIDO FÓLICO

- **Prevención de defectos de nacimiento.** En 1996, la FDA publicó reglamentos que requerían la adición de ácido fólico a panes, cereales, harinas y otros productos de granos enriquecidos. El objetivo específico era reducir el riesgo de **defectos del tubo neural** (deformaciones de la médula espinal) en los recién nacidos. Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades reportaron en el año 2004 que desde la adición de ácido fólico a alimentos basados en granos, la tasa de defectos del tubo neural se redujo 25% en Estados Unidos.
- **Prevención de cáncer.** Existe evidencia científica que sugiere que bajos niveles de folato pueden ocasionar daño al ADN y pueden originar cáncer. Se ha demostrado que la suplementación a largo plazo con ácido fólico es útil para prevenir los cánceres de mama y de colon.
- **Tratamiento de enfermedades no cancerosas.** El **metotrexato** es un poderoso fármaco utilizado para tratar distintas enfermedades, como artritis reumatoide, lupus, psoriasis, asma, sarcoidosis y enfermedad de intestino irritable. Puede agotar las reservas de folato y ocasionar efectos secundarios similares a la deficiencia de folato. Tanto las dietas altas en folato como los suplementos de ácido fólico pueden ayudar a reducir los efectos secundarios tóxicos del metotrexato sin reducir su eficacia.
- **Prevención de enfermedades cardíacas.** Las bajas concentraciones sanguíneas de folato, vitamina B₁₂ y vitamina B₆ pueden aumentar el nivel de **homocisteína**, un aminoácido que normalmente se encuentra en la sangre. Existe evidencia de que un nivel elevado de homocisteína es un factor de riesgo independiente para enfermedades cardíacas y apoplejías. Aún se están evaluando los efectos de la suplementación con ácido fólico para reducir los riesgos de dichas enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.

EFFECTOS ADVERSOS

Aunque generalmente se acepta la seguridad del ácido fólico, existe la preocupación de que su uso como suplemento alimenticio puede tener efectos adversos en ciertos grupos de individuos. Los efectos adversos son raros pero pueden incluir fiebre, debilidad general, dificultad para respirar, sibilancias, opresión en el pecho, erupción cutánea y comezón. Existe también preocupación de que altos niveles de folato en la sangre puedan encubrir una deficiencia de vitamina B₁₂, la cual puede generar daño a los nervios.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Institutos Nacionales de la Salud
www.cc.nih.gov/cc/supplements
- Academia Americana de Médicos Familiares
www.aafp.org
search.familydoctor.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el enlace de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español. En el ejemplar del 19 de junio de 2002 se publicó una Página para Pacientes sobre las vitaminas A a la K.

Fuentes: Academia Americana de Médicos Familiares, Institutos Nacionales de Salud

Redacción: John L. Zeller, MD, PhD

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIA PARA
SUS PACIENTES**