

21 de noviembre

## #DíaInternacionalde laEspinaBífida

21  
noviembre

El 21 de noviembre se celebra el **Día Internacional de la Espina Bífida** y se invita a realizar campañas de información y difusión acerca de las medidas de **prevención de los defectos de cierre del tubo neural**.

La espina bífida es una malformación congénita del tubo neural, que ocurre cuando la columna vertebral del feto no se cierra completamente durante los primeros meses del embarazo y los nervios y la médula espinal no tienen protección ósea, por lo que sufren daños que provocan que las personas nazcan con parálisis de los miembros inferiores o con problemas funcionales del intestino y la vejiga.

**La principal causa de la espina bífida es la deficiencia de ácido fólico de la madre**, aunque existen casos cuya causa es desconocida. Se requiere ácido fólico para formar las células y el ADN y si el embrión no cuenta con la suficiente cantidad de ácido fólico, se producirán alteraciones en la formación de sus órganos.

**El riesgo de la espina bífida se puede reducir hasta en un 70%** si la futura madre toma ácido fólico diariamente antes del embarazo.

En la población mexicana se ha identificado una variación genética denominada polimorfismo, que incrementa la vulnerabilidad a los defectos de tubo neural y modifica el metabolismo del ácido fólico, por lo que el requerimiento de ácido fólico de las mujeres mexicanas es mayor al de otras poblaciones.

La recomendación para prevenir defectos del tubo neural es que **toda mujer en edad fértil y con vida sexual activa consuma 400 microgramos diarios de ácido fólico**, especialmente durante la etapa periconcepcional, es decir, durante los tres meses previos a la concepción y los tres primeros meses del embarazo.

La dosis de ácido fólico recomendada para las **mujeres que ya tuvieron una hija o hijo con un defecto del tubo neural es mayor, de 4 miligramos diarios**, para prevenir que vuelva a ocurrir.

4  
miligramos