Campaña de difusión del ácido fólico (Vitamina B9) como método de prevención primaria

Erika Torres

Abstract

El presente estudio tiene como objeto, difundir información sobre prevención primaria, que fomente el incremento del consumo de Ácido Fólico en mujeres de edad fértil.

Para las mujeres en edad fértil, es indispensable el consumo de ácido fólico (B9), particularmente gestantes, ya que ejerce un efecto protector contra los defectos congénitos en los recién nacidos.

Los estudios han demostrado que si todas las mujeres consumieran la cantidad recomendada de ácido fólico antes y durante la primera etapa del embarazo, se podría prevenir hasta un 70% todos los Defectos Congénitos, en especial, los defectos del DTN que son malformaciones congénitas severas del Sistema Nervioso Central (cerebro y médula espinal), como hidrocefalia, espina bífida, labio leporino, anencefalia, paladar hendido, hipotiroidismo, retardo, etc.

En el Perú como en muchos países de Latinoamérica, el desarrollo humano se ve afectado por una alta mortalidad y morbilidad infantil por DTN.

Y de acuerdo al "Estudio Colaborativo Latinoamericano de Enfermedades Congénitas en los Países de Sudamérica", (que comenzó a realizarse en 1967 en hospitales de diversos países, principalmente sudamericanos), registró 215.000 nacimientos por año y que representa menos de 1% de los nacimientos en esos países.

No es posible predecir qué mujer tendrá un embarazo afectado por una DTN ya que el 95% de mujeres con embarazos afectados por una DTN no tienen historia personal ni familiar que haya contraído DTNs. La hidrocefalia y la espina bífida son dos de la más comunes DTNs.

En cualquiera de los dos casos, las consecuencias son muy graves, el bebé puede presentar parálisis en las piernas de por vida, sordera, el cerebro no se desarrolla completamente o está ausente, muerte prematura, ceguera, aborto, etc.

En conclusión, para alcanzar el fin último de esta campaña social (informar sobre la existencia e incidencia de mortalidad y morbilidad por defectos

congénitos del tubo neural y el rol del ácido fólico para su prevención primaria) se fomentará la ingesta del ácido fólico (B9), en su presentación sintética, es decir, como suplemento vitamínico, aunque también se puede encontrar en su manera natural ,como Folato en comestibles de hoja verde, las legumbres (frijoles, habichuelas ,alubias, judías), verduras, etc. Sin embargo el consumo de Folato no es viable si es que se quiere llegar a la dosis diaria recomendada (400 microgramos), ya que es una vitamina fácilmente perecible en su estado natural, tiene tendencia a perder su calidad vitamínica con el paso del tiempo, contacto con el agua y enjuagues (al lavar la verdura), altas temperaturas (hervir), y manipulación (cortar la verdura en trozos pequeños).

La campaña tendrá como título “Campaña de difusión de prevención primaria de enfermedades congénitas y el rol del ácido fólico (Vitamina B9) para su prevención, por la conmemoración internacional de Espina Bífida, el 21 de noviembre, en el centro educativo Unifé.” y será presentada al público como un programa piloto, teniendo como público objetivo mujeres (etapa “adulto joven”) entre 18 a 25 años, que se centrará en el centro de formación académica Unifé, debido a que presenta una mayor presencia de chicas en formación, utilizando una serie de piezas gráficas de 3 formatos (pins, stickers para bebederos y carros, y afiche informativo) con el mensaje “yo ♥ B9”.

La campaña entrará en rigor durante la 3ra y 4ta semana de noviembre, coincidente con la conmemoración internacional de Espina Bífida (21 de noviembre), para tener un margen de tiempo en la campaña piloto para concientizar acerca de la importancia del ácido fólico e incrementar el número de mujeres que lo consumen.

Teniendo como posibles socios estratégicos a ASESBIH-PERÚ (Asociación de Espina Bífida e Hidrocefalia) la Corporación Arión (representantes de Mason Multivitamínicos).

Introducción

El trasfondo de la campaña está respaldado por revisión de una amplia bibliografía que ha reportado el valor del ácido fólico, vitamina perteneciente al complejo B, cuya ingestión en etapa pre-natal contribuye a la prevención de defectos congénitos y otros problemas relacionados con la salud del ser humano.

Sea por factores medioambientales o por malos hábitos modernos (mala alimentación, cortar vegetales, lavar con desinfectante, conservantes, etc.), se reduce la disponibilidad del ácido fólico en la ingesta diaria y por consiguiente en el organismo humano y en fin último aumentan las probabilidades de que el feto contraiga una enfermedad congénita grave.

Ocurren con una frecuencia de 1 a 3 por cada 1.000 nacimientos, 7 siendo de los defectos que más contribuyen a la mortalidad infantil y a la discapacidad, cuando no se diagnostican prenatalmente.

Descripción del problema

Desinformación sobre las bondades del ácido fólico contra la prevención de enfermedades congénitas. El déficit de ácido fólico ocasiona daños en la formación de la médula espinal y el cerebro.

Los defectos del tubo neural (DTN), son malformaciones muy graves del Sistema Nervioso Central. Dentro de ellos encontramos la hidrocefalia, anencefalia, espina bífida y encefalocele.

Los defectos congénitos del cierre del tubo neural (DTN), son las malformaciones congénitas que dan a lugar bajo un cierto margen porcentual durante el embarazo temprano, se le llama así ya que los defectos se desarrollan entre los primeros 17 y 30 días justo después de la concepción (alrededor de cuatro a seis semanas después del primer día del último período menstrual de la mujer), usualmente antes de que una mujer sepa siquiera si está embarazada.

Durante este periodo crítico del embarazo se produce la mencionada formación celular y cierre del tubo neural, que después se convertirá en la médula espinal, cerebro y huesos alrededor de la médula espinal.

Una DTN ocurre cuando el tubo neural no se cierra apropiadamente las más frecuentes seguido de las cardiopatías congénitas son la Espina Bífida e Hidrocefalia.

La Hidrocefalia es una condición fatal en la cual la parte superior del final del tubo neural no se cierra adecuadamente. En estos casos, el cerebro no se desarrolla completamente o está completamente ausente.

Los embarazos afectados por hidrocefalia a menudo resultan en abortos, y los niños que nacen vivos mueren rápidamente después del nacimiento.

La espina bífida ocurre cuando el final bajo del tubo neural no se cierra apropiadamente. Como resultado, la médula espinal y huesos posteriores no se desarrollan apropiadamente.

Algunas veces el saco de flujos sobresale a través de una abertura en la espalda, y a menudo una porción de la médula espinal es contenida en ese saco.

Los bebes pueden presentar parálisis en las piernas, falta de intestino grueso o vejiga, agua en el cerebro, discapacidades, y entre otros problemas para el aprendizaje que son a menudo asociadas con la espina bífida.

Cada mujer que tiene la capacidad de quedar embarazada puede tener un embarazo afectado por una DTN. No es posible predecir qué mujer tendrá un embarazo afectado por una DTN.

El 95% de mujeres con embarazos afectados por una NTD no tienen historia personal ni familiar acerca de DTNs. Cada año nacen aproximadamente 400 000 recién nacidos con DTN en todo el mundo y estadísticamente ocurren con una frecuencia de 1 a 3 por cada 1000 nacimientos, siendo de los defectos que más contribuyen a la mortalidad infantil y a la discapacidad, cuando se diagnostican de manera tardía.

Un tema de debate es la tendencia de los médicos de la atención prenatal a administrar el ácido fólico a las gestantes sólo en las primeras 12 semanas, cuando en realidad debía ser durante todo el periodo o ciclo gestación, debido al continuo proceso de crecimiento y desarrollo del embrión y del feto, donde el ácido fólico no solo participa en los procesos señalados sino también en la metilación del ADN, proceso imprescindible para la constante división y crecimiento celular y que ocurre durante todo el periodo de gestación.

Trasladar esta recomendación a la práctica ha de significar un importante desafío de los profesionales de la salud para transformar estos obstáculos en un plan estratégico de salud, más que todo por la gran extensión demográfica y de “recurseo” que requiere.

Si consideramos que las malformaciones congénitas son la segunda causa de muerte en el menor de un año, es fácil entender la relevancia de esta vitamina. Y en adición, teniendo en cuenta que el ácido fólico no solo previene la aparición del Síndrome Down, sino también otras enfermedades de la adultez como demencia, Alzheimer, infecciones del embarazo, hemorragia uterina, desprendimiento abrupto de placenta , es posible incluirlo en las estrategias de promoción de salud desde la vida prenatal , gestante, y para toda la población. Si bien es cierto el proyecto va enfocado hacia las mujeres en específico por su importante rol en la reproducción humana, también cabe mencionar los problemas de salud adicionales que se presentan ante la escasez del ácido fólico en jóvenes y adultos en general. He ahí la importancia del ácido fólico y mi gran preocupación por promover su consumo en general.

En esta ocasión por ser campaña piloto no se puede incluir a un grupo humano más extenso, pero si de un sector socioeconómico alto que muestre preocupación y sensibilidad especial para invertir en salud, y difundir información preventiva entre sus familiares y grupos amicales cercanos, he ahí la importancia de

una buena serie de elementos y apoyos gráficos de gran impacto visual y de actividades de campaña que invite a los jóvenes a conocer más sobre el rol del ácido fólico como prevención primaria.

Nutricionistas y doctores recomiendan ampliamente el consumo de ácido fólico, esta vitamina consumida de forma diaria evita ciertos tipos de anemia, cáncer, problemas del corazón (cardiopatías), brinda lucidez mental, mejor memoria, protección del sistema nervioso, etc.

Recientemente, se ha descubierto que su déficit predispone a otras enfermedades del adulto como las demencias.

En personas que consumen alcohol, estos riesgos se incrementan porque el alcohol disminuye la absorción de folatos y hace más evidentes los riesgos de su deficiencia.

La contribución del ácido fólico al riesgo de cáncer no está definida completamente, sin embargo existen evidencias considerables de que un estado deficiente de esta vitamina se asocia con riesgo de cáncer colon-rectal, gastrointestinal, del cuello uterino y de mama.

Justificación de la investigación

Hasta la fecha no se han reportan caso alguno de intolerancia por ingestión del ácido fólico y si las bondades del ácido fólico son tantas, si con su utilización se mejora la calidad de vida, se reduce el nacimiento de individuos con defectos congénitos, se hace más saludable la vida de los adultos, mejora la salud materna e infantil y si además el producto está disponible ¿por qué no trabajar en este campo por el bien de la sociedad y la calidad de vida de los seres humanos?

Los beneficios potenciales que ejercerá la vitamina B9 (ácido fólico) para la prevención de las enfermedades congénitas a través de los suplementos vitamínicos son enormes.

Sin embargo no muchos saben de las bondades de esta vitamina, en un reciente estudio realizado por el Centro Provincial de Genética Médica de Pinar del Río a través de los Másteres en Asesoramiento Genético ubicados en cinco áreas de la Atención Primaria de Salud, al entrevistar a 1210 mujeres en edad reproductiva, se determinó que sólo el 3,6% de ellas ingerían tabletas de ácido fólico de manera preventiva.

Los beneficios potenciales que ejercerá la vitamina B9 para la prevención de las enfermedades a través de los suplementos vitamínicos son enormes.

Este acercamiento es considerado como la promesa de un futuro saludable y dará gran peso a los hábitos de vida en la prevención de las enfermedades en sentido general.

En 1975 Armstrong analizó la relación entre la incidencia del cáncer y la dieta en 23 países para 27 tipos diferentes de tumores y las tasas de mortalidad para 14 de ellos, concluyendo que las variables dietéticas tuvieron una fuerte relación con el origen de varios tipos de cáncer, particularmente el colon y cáncer de mama.

Dentro de los estudios posteriores merece destacar los realizados por Doll y colaboradores, cuando estimaron que los factores dietéticos contribuyeron al 35% (con un intervalo de confianza del 10 al 70%) de muertes por cáncer en los Estados Unidos.

La idea de que una dieta carente de ciertas vitaminas es una causa importante de cáncer llevó a varias organizaciones de salud a formular pautas dietéticas para reducir su riesgo a nivel de la población.

Esta labor social puede acarrear un efecto directo positivo no solo en la calidad de vida futura del infante sino también en nuestra comunidad, la vida familiar, laboral y académica. Los defectos congénitos de espina y cerebro pueden causar severas discapacidades o hasta la muerte.

En este estudio se argumentan las bondades del ácido fólico en la prevención de los defectos congénitos y de la morbimortalidad en general, como elemento importante para lograr mayor calidad de vida y mejoramiento de los indicadores de salud, más no se menciona la relevancia misma de ser una campaña “piloto” , ya que abre paso y sirve de modelo para mayores y más extensos proyectos de concientización y prevención, que a largo plazo no solo beneficiamos a la comunidad local o nacional, sino también a las futuras generaciones por venir.

Conclusiones del proyecto

Cuando se agrega artificialmente se llama Ácido Fólico y como componente natural se llama Folato. El folato es altamente perecible, el ácido fólico no.

Como el organismo lo almacena en pequeñas cantidades, las dietas sin ácido fólico ocasionan deficiencias en pocos meses. Es un compuesto crucial para el crecimiento, multiplicación, y migración celular necesarios para el cierre del tubo neural, proceso que depende de una división celular rápida.

Esta campaña, tanto su implementación como su investigación escrita provee al público objetivo y al “lector” de este informe conocimiento básico y/o

profundizado para maximizar su calidad de vida saludable, y (en caso de las mujeres) de sus oportunidades de tener un embarazo saludable y minimizar las probabilidades de tener un bebe con un serio problema congénito.

A pesar que los tratamientos médicos han mejorado los índices de supervivencia y calidad de vida en los casos de espina bífida, los niños y familias afectada viven con diferentes grados de retos físicos y sociales para la vida.

No es posible predecir qué mujer tendrá un embarazo afectado por una DTN. El 95% de mujeres con embarazos afectados por una DTN no tienen historia personal ni familiar acerca de DTN.

Un tema de debate es la tendencia de los médicos de la atención prenatal a administrar el ácido fólico a las gestantes sólo en las primeras 12 semanas, cuando en realidad debía ser en toda la gestación.