

CAJA PREOCUPADA POR ÁCIDO FÓLICO SIN RETIRAR

Mamitas quitadas

◆ **WENDY MATA**
wendy.mata@lateja.co.cr

La Caja del Seguro Social pegó el grito al cielo este martes porque hay un montón de pacientes que no retiran el ácido fólico.

De 80 mil personas que lo necesitan, unas 20 mil no lo retiraron en el 2015, especialmente mujeres embarazadas.

A los médicos se les paró la peluca y con toda la razón, pues además del gasto, el ácido fólico es una vitamina fundamental en la formación de un bebé.

Esta pastillita previene malformaciones congénitas y mejora la respuesta del organismo ante ciertas enfermedades.

Así que también se recomienda consumirlas a pacientes propensos a anemias, los que padecen insuficiencia renal y las mujeres en edad fértil.

No es berrinche ¿Por qué las mamitas prefieren comprarlo aparte?

Viviana Aguilar es mamita de

SE LAS TRAE

El ácido fólico de la CCSS es de un miligramo, funciona si no hay riesgos congénitos. Es indispensable en los primeros tres meses de embarazo cuando se forma el bebé.

El hierro no puede faltar porque contribuye al desarrollo y crecimiento del bebé.

Las verduras y frutas verdes y de color oscuro contienen ácido fólico (brócoli, papaya, banano, etc.)

Fuente Henry Villalobos, ginecólogo obstetra.

dos peques de 7 y 10 años. Para su segundo embarazo decidió que era mejor comprar complejos vitamínicos en las farmacias (que traen hierro y ácido fólico) porque le caían mejor en el estómago.

“En el primer embarazo el hierro me cayó tan mal que me causó estreñimiento, duraba hasta tres días sin ir al baño, y cuando podía



El ácido fólico es indispensable en los primeros tres meses de embarazo. ARCHIVO.

me costaba mucho. Además, se me inflamaba mucho el estómago y estar así en estado de embarazo es muy molesto”, comentó.

Francella Mata, de 26 años, va a ser mamá primeriza. Ella tiene espina bífida, que es una malformación de la columna vertebral.

Como ella necesita una dosis más alta de esta vitamina que la que da la CCSS, prefirió comprarla aparte.

“En el Ebáis me mandaron ácido fólico de un miligramo, pero quise buscar otra opinión en consulta privada. Por mi situación el doctor me recomendó de seis miligramos” dijo Francella.

Henry Villalobos, ginecólogo obstetra, explicó que el com-

puesto se puede conseguir a precios cómodos en las farmacias.

“Este no irrita tanto como el hierro; que hace que muchas pacientes sufran de gastritis y otras molestias, porque el hierro del Seguro contiene sulfato ferroso. El que venden en farmacias tiene una capa entérica que se va disolviendo más lentamente y eso hace que sea menos irritativo. Tanto el ácido fólico como el hierro en otras farmacias se puede comprar en precios no tan caros. Hay compuestos en lo que vienen los dos juntos, entonces muchas mamás prefieren tomar una sola cápsula que tomar dos y sin padecer tantas molestias”, explicó.