



Además de abandonar el consumo de tabaco y alcohol

## **Expertos del Instituto de Salud Carlos III aconsejan que los hombres también tomen ácido fólico tres meses antes de la gestación para reducir la incidencia de defectos congénitos**

**Madrid, 26 de noviembre de 2009.-** La prevención para tener un hijo sano no solo es responsabilidad de las mujeres sino también de los hombres según un reciente trabajo publicado por el Centro de Investigación Sobre Anomalías Congénitas (CIAC) del Instituto de Salud Carlos III en la edición Online First de *Journal of Medical Genetics* que, entre otras pautas, aconseja que también los varones tomen pequeñas cantidades de ácido fólico y abandonen el consumo del tabaco y el alcohol al menos 3 meses antes de buscar el embarazo.

El trabajo, firmado por María Luisa Martínez Frías, directora del CIAC-ISCIII, propone estas nuevas pautas basándose en los conocimientos más recientes de la epigenética y sostiene que si ambos progenitores las llevan a cabo la probabilidad de que disminuya el riesgo que tienen todas las parejas de tener un hijo con defectos congénitos sean hereditarios o esporádicos, cifrado entre un 3 y 6% en cada embarazo, disminuye considerablemente.

El estudio revisa los actuales conocimientos sobre los mecanismos epigenéticos que se producen desde el momento de la fecundación y durante todo el desarrollo embrionario y fetal, así como durante la formación y maduración de los gametos y comenta varios ejemplos de los que ya se conocen que alteran estos procesos, como ciertas sustancias químicas que han demostrado su efecto causando efectos congénitos y riesgos para padecer ciertas enfermedades durante la vida de adultos. Al igual que ocurre con el alcohol, tabaco, deficiencias nutricionales y ciertos medicamentos.

Por eso el trabajo concluye que estos conocimientos tienen importantes implicaciones para prevenir defectos congénitos hereditarios y ambientales, así como enfermedades de aparición durante la vida de adultos e insiste en la intervención preventiva por su eficiencia, porque no tiene riesgos, es fácil y resulta muy barata.

En este sentido, la autora propone que tanto el hombre como la mujer deben tomar 0,4 mg de ácido fólico diarios, seguir una alimentación sana y equilibrada, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, no tomar medicamentos sin consultar con el médico, seguir rigurosamente las normas para prevenir riesgos laborales, sobre todo con los productos químicos, desde tres meses antes de abandonar el método anticonceptivo y mantenerlas durante todo el embarazo la madre.

El padre debería hacerlo igual (o, al menos hasta el final del segundo mes), sobre todo si está expuesto a productos químicos (de cualquier tipo) porque la mayoría de ellos se excretan en el líquido seminal y, teóricamente podría contaminar a la mujer, salvo que utilice preservativos en sus relaciones sexuales.