

# VITAMINA B9/ÁCIDO FÓLICO

## Definición

Ácido fólico o vitamina B9, es una vitamina hidrosoluble. Conocida como ácido folínico, folato o folacina. No es sintetizable por el cuerpo humano.

## Funciones

Es indispensable en el metabolismo normal del organismo. Interviene en la síntesis de purinas y pirimidinas. Participa en el metabolismo del DNA, RNA y en la síntesis de proteínas. Interviene en el crecimiento y división celular.



## Fuentes

Legumbres de hojas verdes, hígado y vísceras, leche, huevo, frijoles, cacahuates y germen de trigo.

El requerimiento es de 200 microgramos al día. En mujeres embarazadas y lactancia 400 microgramos.



## Deficiencias

En niños, la deficiencia de la vitamina B9 interrumpe el crecimiento y disminuye la resistencia a enfermedades.

En adultos, provoca anemia megaloblástica, irritabilidad, insomnio, pérdida de memoria y una baja en sus defensas.



## Indicación, dosis y presentación

Deseo de embarazo, durante el embarazo. La dosis es de 5 mg al día. Se presenta en tabletas de 5 mg. Otras presentaciones: grageas, suspensión, cápsulas.



## Reacciones adversas

Manifestaciones gastrointestinales y neurológicas.

## Contra indicaciones

Contraindicada en anemia perniciosa.



Alumna: Evelin Samira Andres Velazquez.

Bibliografía: Bertram G. Katzung, Farmacología básica y clínica/Pierre Mitchel Aristil Chéry, Manual de farmacología básica y clínica.