

## A todos los extranjeros residentes

El ácido fólico es un nutriente muy importante para las mujeres embarazadas. Procure, sin falta, emplear suplementos dietéticos, tanto para la salud del bebé en gestación, como para la salud de la madre.

がい こく じん じゅう みる みな  
外国人住民の皆さんへ

にんしん おんな ひと  
妊娠している 女の人にとって

ようさん たいせつ えいよう そ  
葉酸は とても 大切な 栄養素です。

なか にか あか けんこう  
おなかの 中に いる 赤ちゃんの 健康のために、

かあ けんこう  
お母さんの 健康のために、

ようさん かつよう  
ぜひ 葉酸サプリメントも 活用してください。

Para más información, contacte con el

お問い合わせは [こちら](#)

Centro Sanitario Municipal de Hiratsuka (Departamento de Salud)

ひらつかしほけん けんこうか  
平塚市保健センター(健康課)

**0463-55-2111**

8:30~17:00 (Excepto sábados, domingos, días feriados y fiestas de finales y principios de año)

(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を のぞく)

El municipio de Hiratsuka y DHC Corporation han concertado un acuerdo de cooperación para la promoción de la salud.

Cooperación en la prestación de información en acciones para entender mejor las necesidades de las personas. El municipio de Hiratsuka y DHC Corporation han concertado un acuerdo de cooperación para la promoción de la salud.

平塚市と株式会社DHCは、健康づくりの推進に係る連携協力を締結しています。

やさしい日本語・外国語表記協力：(公財)かながわ国際交流財団 外国人住民子育て支援事業(モアル事業)

## A todas las señoras embarazadas

にんしんちゅう みな  
妊娠中の 皆さんへ

# ¿Conocen el “ácido fólico”, un nutriente necesario tanto para el bebé como para la madre durante el embarazo?

おなかの 中に いる 赤ちゃんと お母さんに 必要な 栄養素

## 「葉酸」を知っていますか？

En el municipio de Hiratsuka, por medio del Proyecto Hiratsuka Hagukumi Yosan. (Proyecto Ácido Fólico para la Crianza Saludable de Hiratsuka), con el fin de promover la salud, estamos llevando adelante una campaña para que las mujeres antes, durante y después del embarazo tomen ácido fólico. En este folleto presentamos una explicación sobre el ácido fólico destinada a los residentes extranjeros.

平塚市では、ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクトとして健康づくりのために、妊娠する前から妊娠中・出産・産んだ後までの女の人に葉酸をとることを勧める運動を行っています。このチラシでは、葉酸について外国人住民向けにご説明しています。



# El ácido fólico es un nutriente indispensable para que las células crezcan con normalidad.

葉酸は細胞が正常に成長するために欠かせない大切な栄養素です。

## 1 ¿Por qué es necesario el ácido fólico? なぜ葉酸が必要なの?

### 1 Para la salud del bebé

El ácido fólico es necesario para la formación del tubo neural que forma la base para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé durante la gestación.

Si se empieza a tomar con más de un mes de antelación al embarazo y se continúa su ingesta durante el inicio del periodo de gestación, se pueden reducir los riesgos de que el niño nazca con discapacidades.



### 1 赤ちゃんの健康のため

葉酸はおなかの中にいる赤ちゃんの脳や脊髄のもとになる神経管をつくるために必要な栄養素です。妊娠1ヵ月以上前から妊娠初期にとると、赤ちゃんが障がいを持って生まれてくるリスクを減らすことができます。

### 2 Para la salud de la madre

El ácido fólico reduce algunas sustancias nocivas para la salud que se encuentran en la sangre y produce un efecto beneficioso en la salud materna durante el embarazo y la lactancia.



### 2 お母さんの健康のため

葉酸は血液の中にある体に悪い一部の物質を減らし、妊娠中・授乳中のお母さんの体に良い影響を与えます。

- Reduce los riesgos de enfermedades (complicaciones) durante el estado de gestación.
- Es beneficioso para la recuperación del vigor corporal de la madre después del parto.
- Evita en cierta medida la depresión posparto.

- 妊娠中の病気(合併症)のリスクを減らします。
- 赤ちゃんを産んだ後のお母さんの体力回復に役立ちます。
- 産後うつになりにくくなります。

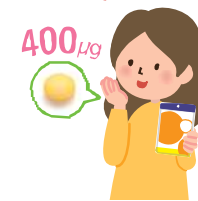
## 2 ¿Cómo se puede ingerir ácido fólico? どうやって葉酸をとればいいのか?

Alimentos como las espinacas, las legumbres verdes de soja, las fresas, los brécoles y el hígado son ricos en ácido fólico.

Sin embargo, al calentar los alimentos el ácido fólico se destruye y se diluye en el agua, por lo que es difícil conseguir una ingesta adecuada en las comidas.

Se recomienda obtener una ingesta eficaz por medio de suplementos dietéticos.

Especialmente, durante el periodo inicial de gestación, aparte de las comidas, se deben tomar 400µg de fuentes tales como suplementos dietéticos.



葉酸はほうれん草や枝豆、イチゴ、ブロッコリー、レバーなどの食品に多く含まれています。しかし、熱で

こわれて、水に溶けてしまうので食事で十分にとるのが難しいのです。

サプリメントで効率よく体に

とり入れるのがおすすめです。

特に、妊娠初期は食事の他に

サプリメントなどで400µgとりましょう。

## 3 ¿Dónde se pueden comprar suplementos dietéticos de ácido fólico? 葉酸サプリメントはどこで買えるのか?

Tomar suplementos dietéticos de ácido fólico no solo es bueno durante el embarazo, sino que también se recomienda que se sigan tomando durante el periodo de lactancia.

Se pueden comprar por Internet y en farmacias y droguerías.

Aunque pueden adquirirse sin necesidad de receta, consulte a su médico en el caso de que esté tomando algún medicamento.



葉酸サプリメントは妊娠中だけでなく、授乳中もとり続ける方がよいといわれています。

インターネットや薬局、ドラッグストアで買うことができます。

処方箋がなくても買えますが、

お薬を飲んでいる方はお医者さんに

相談してください。