

## ESPINA BÍFIDA

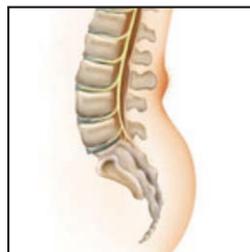
Es una malformación congénita que se manifiesta por una falta de cierre o fusión de uno o varios arcos vertebrales posteriores con o sin protusión meníngea.

Esto quiere decir que la Espina Bífida se produce durante la gestación, y que consiste en que **la médula espinal sale al exterior por una o varias vértebras**. Es por tanto, una lesión medular que tiene consecuencias tales como **pérdida de sensibilidad** por debajo del nivel de la lesión, **debilidad muscular** que puede oscilar entre una afectación muy leve hasta parálisis completa, **alteraciones ortopédicas, complicaciones urológicas**, etc.

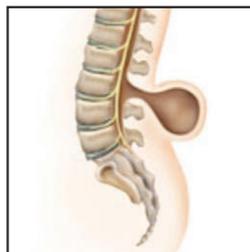
La Espina Bífida es la malformación congénita compatible con la vida más grave y que más secuelas provoca (motoras, urológicas, neurológicas...). En un 70% de los casos la Espina Bífida va asociada a **Hidrocefalia**, que consiste en una acumulación de líquido cefalorraquídeo en el cráneo. Sin embargo, con un tratamiento precoz esta patología no afecta al desarrollo intelectual.

### TIPOS DE ESPINA BÍFIDA

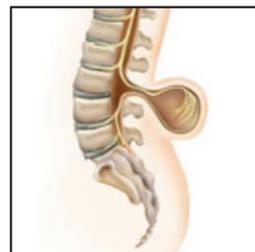
- Afectación más leve: OCULTA.
- Afectación leve: MENINGOCELE.
- Afectación grave: MIELOMENINGOCELE.



Oculta



Meningocele



Mielomeningocele

### CAUSAS

- Déficit de ácido fólico: 90 % de los casos.
- Factores genéticos: son predisponentes pero no hereditarios.
- Otros factores de riesgo: ingesta de productos tóxicos durante la época concepcional, ciertos medicamentos antiepilépticos, la psoriasis o el acné, padecer diabetes, dieta pobre en folatos...

### AEBHA también forma parte de:



### Entidades colaboradoras:



A. E. B. H. A  
Asociación de Espina  
Bífida e Hidrocefalia  
de Alicante

Declarada de Utilidad Pública

C/ María Guerrero, 2, Local C - Alicante  
Tels. 96 608 82 59 - 661 853 578 - 670 41 61 58  
E-mail: info@aebha.org • www.aebha.org

facebook.com/aebha.org  
twitter.com/AEBHA\_ORG



A. E. B. H. A

Declarada de Utilidad Pública

# Asociación de Espina Bífida e Hidrocefalia de Alicante

## SI PIENSAS TENER UN HIJO... ÁCIDO FÓLICO



### 3 meses antes del embarazo



## MISIÓN

La Asociación de Espina Bífida e Hidrocefalia de Alicante (AEBHA), es una organización sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, cuya misión es atender, ayudar y asesorar, en la provincia de Alicante, a personas con espina bífida y/o hidrocefalia, otras discapacidades y sus familiares con el objetivo de mejorar su calidad de vida y conseguir su plena integración social, sensibilizando al mismo tiempo a la sociedad en general.



## VISIÓN

- Mantener, mejorar y consolidar los servicios y las actividades que se desarrollan en beneficio de la salud y calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias y por la prevención de la espina bífida.



- Ser un referente importante en la provincia de Alicante, para la población y la administración, como entidad que lucha por la defensa de los derechos de las personas con discapacidad, facilitando su autonomía personal, participación activa y consiguiendo su inclusión en la sociedad en igualdad de condiciones.



## VALORES

Trabajo en equipo, empatía, compromiso solidario, autonomía, transparencia, honradez, afán de superación.

## ¿QUÉ HACEMOS?

**AEBHA** cuenta con los siguientes **servicios y programas**:

- Servicio de Fisioterapia y Atención Temprana.
- Servicio de Atención Social.
- Terapia ocupacional a domicilio.
- Orientación sanitaria.
- Programa de activación sociolaboral.
- Programa de nutrición.
- Talleres de transición a la vida adulta.
- Jornadas Formativas.
- Campañas de sensibilización.
- Actividades y formación con voluntarios.
- Ocio para niños y jóvenes.
- Campamento de verano.
- Mercadillos solidarios.
- Préstamo de material ortoprotésico.
- Préstamo de bicicletas adaptadas.
- Formación de alumnos en prácticas.

En **AEBHA** disponemos de un centro de Fisioterapia y Atención Temprana abierto a toda la población con cualquier discapacidad y especializado en pediatría. El centro de Fisioterapia y Atención Temprana de AEBHA, que dispone de un aula multisensorial, ofrece una valoración inicial gratuita del niño con diagnóstico funcional y asesoramiento individualizado.

## FISIOTERAPIA

Sesiones individualizadas de 45 minutos de duración, educación y/o reeducación sensoriomotora del niño, acompañamiento al niño y familia en su entorno socio-familiar: visitas a guarderías, colegios, ortopedias, hospitales, etc., tratamiento con kinesiotaping y elaboración de ayudas externas para prevenir la aparición de posibles deformidades ortopédicas (asiento moldeado, férulas, plantillas, moldes de bipedestación...).



## AHORA YA NOS CONOCES...

- ¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

- ¿QUIERES COLABORAR CON NUESTROS PROYECTOS?

Puedes ponerte en contacto con nosotros, hacerte socio colaborador o hacer una donación en los números de cuenta:

- ES94-0081-1184-7800-0100-0001 (Sabadell).
- ES40-2100-2937-6602-0000-1707 (Caixabank).

*AEBHA es una organización declarada de Utilidad Pública, por lo que si lo desea le emitiremos un certificado de desgravación para la Agencia Tributaria (puede ser tanto para particulares como para empresas).*



Hay estudios que indican que, si todas las mujeres en edad fértil consumieran **0,4 miligramos de ácido fólico al menos 3 meses antes de quedar embarazadas** y durante el primer trimestre del embarazo, podrían **reducir hasta en un 70%** la probabilidad de que su hijo naciera con Espina Bífida.

Pero como muchos embarazos no son planeados, se recomienda que las mujeres en edad fértil tomen una dieta rica en ácido fólico que se encuentra en las verduras de hoja verde (lechuga, espinacas), carne, hígado o cereales. Adicionalmente, aquellas mujeres que tengan mayor riesgo de Espina Bífida (antecedentes familiares de algún tipo de defecto del tubo neural) o mujeres que ya han tenido un embarazo o hijo con esta malformación, deben tomar 4 mg de ácido fólico a partir de los tres

meses antes de quedar embarazadas, y durante los primeros tres meses de la gestación.

El ácido fólico es una vitamina B común que se disuelve en agua y es esencial para el funcionamiento del cuerpo humano. El cuerpo necesita más vitaminas en los periodos en que el crecimiento es más rápido, como por ejemplo durante el embarazo, o cuando el feto se está desarrollando. El ácido fólico se encuentra naturalmente en los vegetales de hoja verde y se recomienda complementar la dieta con una pastilla de ácido fólico de 0.4 miligramos al día al menos 3 meses antes del embarazo.

El momento de la fecundación y la posterior gestación pueden influir en el desarrollo de defectos congénitos, por eso, es importante que tanto hombres como mujeres que intentan tener hijos, cuiden su salud, reduzcan la exposición a sustancias tóxicas, eviten carencias nutricionales y la ingesta de fármacos sin receta médica. Es conveniente que los hombres también tomen pequeñas cantidades de ácido fólico al menos tres meses antes de comenzar a buscar un embarazo, ya que la biología del niño depende del hombre en un 50%.

Son recomendaciones de un estudio del Centro de Investigación sobre Anomalías Congénitas (CIAC), del Instituto de Salud Carlos III de Madrid, que establece que, si los hombres también toman ese suplemento, el riesgo de anomalías disminuye.