

## Suplementación con Hierro

### ¿Por qué tomar el suplemento de hierro?

Es muy importante tomar el suplemento para prevenir anemia.

La anemia es una enfermedad que ocurre por la falta de hemoglobina, que es la encargada de transportar el oxígeno por la sangre. Uno de los grupos de mayor riesgo de tener déficit de hierro o anemia son las embarazadas.

### ¿Qué la causa?

Es por varios factores, durante el embarazo aumentan las necesidades de hierro, además sucede que se comienza el embarazo con déficit de depósitos y durante el mismo el aporte es bajo.

### ¿Cuál es el riesgo?

La anemia moderada o grave en el embarazo, aumenta el riesgo de parto prematuro, enfermedades infecciosas y mortalidad materna.

### ¿Cómo se diagnostica?

A través de un examen de sangre. Los parámetros utilizados en Uruguay es el indicado por Organización Mundial de la Salud. En las embarazadas, el valor de Hemoglobina (g/dl): <11 o valor de hematocrito (%): <33%.

### ¿Cómo prevenir anemia?

Tomando el suplemento de hierro desde el primer control y durante todo el embarazo, en las cantidades indicadas por el médico tratante.

En Uruguay se recomienda suplementar con 30 mg de hierro elemental en días alternos. Suministrar este hierro lejos de las comidas y si hay intolerancia, en la noche antes de ir a dormir. Hasta las 14 semanas ésta suplementación debe acompañarse de ácido fólico. (Recomendaciones para la prevención y tratamiento de la deficiencia de hierro. M.S.P Uruguay, 2014)

Acompañar dicho suplemento con una alimentación balanceada, que aporte de todos los grupos de alimentos. Entre ellos los alimentos ricos en hierro, tanto el hemínico (carnes roja, blancas y menudos (hígado no)) y alimentos fortificados (harina fortificada y subproductos y leche de programas sociales); y no hemínico (lentejas, porotos, garbanzos, yema de huevo, vegetales verde oscuro (espinaca, acelga).

Estos últimos se los debe acompañar con alimentos ricos en vitamina C (naranja, limón, tomate, kiwi). Y se debe evitar acompañar con té, mate o café y lácteos en exceso.

