

Cómo administrar y usar suplementos de micronutrientes múltiples

Las mujeres necesitan consumir más vitaminas y minerales a lo largo del embarazo. El aporte de nutrición suplementaria en forma de suplementos de micronutrientes múltiples (SMM) es una excelente manera de mejorar la salud de la madre, disminuir el riesgo de anemia materna y lograr partos con resultados más sanos.

Los profesionales de la salud deben saber cómo administrar los SMM a las mujeres embarazadas:

- Entregue a cada mujer embarazada un frasco que contenga 180 comprimidos de SMM para que los tome durante el embarazo.
- Anime a las mujeres a tomar un comprimido diario durante el embarazo o, si quedan comprimidos después del parto, hasta que el frasco esté vacío.
- Informe a las mujeres sobre el almacenamiento seguro, la posología, los efectos secundarios y las **advertencias**, y enséñeles cómo abrir el frasco con tapa a prueba de niños.

Los profesionales de la salud deben dar a las mujeres embarazadas la siguiente información sobre los SMM:

Almacenamiento:

- Almacene el frasco de SMM en un lugar fresco y seco entre 15 y 30 °C.
- Mantenga el frasco cerrado herméticamente y fuera del alcance de los niños.

ADVERTENCIA: Las sobredosis accidentales de productos con hierro es una de las principales causas de intoxicaciones mortales en niños menores de 6 años de edad. **MANTENGA ESTE PRODUCTO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

En caso de que se produzca una sobredosis accidental, llame inmediatamente a un médico o centro de control de intoxicaciones.

Dosis:

- Tome un solo comprimido —únicamente uno— de SMM todos los días hasta que el frasco esté vacío.
- Sugerencia: Cree rutinas o recordatorios para cerciorarse de tomar los comprimidos de SMM todos los días.

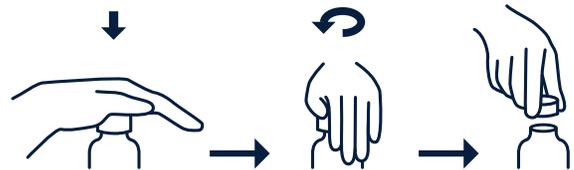


Posibles efectos secundarios:

- Si los comprimidos de SMM se toman según las indicaciones, no está previsto que causen efectos secundarios graves; sin embargo, algunas mujeres tienen malestares estomacales, estreñimiento, dolores de cabeza o sabores extraños o desagradables en la boca después de tomar el comprimido. Estos efectos secundarios suelen ser pasajeros y desaparecerán una vez que el cuerpo se ajuste al suplemento nutricional.
- Sugerencia: Los efectos secundarios pueden reducirse si los SMM se toman con líquidos, alimentos o a la hora de acostarse.

Envasado:

- Tapa a prueba de niños:
 - Para abrir, presione firmemente la tapa con la palma de la mano.
 - Gire la tapa en la dirección indicada por las flechas (en sentido contrario al de las agujas del reloj).
 - Quite la tapa.



Recipiente de desecante:

- El pequeño recipiente que está dentro del frasco contiene gel de sílice; aunque el gel de sílice no es tóxico, no debe ingerirse.
- Deben tomarse precauciones para mantener el recipiente de gel de sílice fuera del alcance de niños pequeños, porque constituye un peligro de atragantamiento.
- El recipiente de gel de sílice debe permanecer dentro del frasco/envase, ya que ayuda a absorber la humedad (agua) y a mantener la calidad de los SMM.

Texto adaptado (con permiso) de: "How to Give Multivitamins to Pregnant Women" © 2018 Vitamin Angels, y en consulta con Contract Pharmacal Corp (CPC) y la Farmacopea Estadounidense (USP).

La USP ha evaluado y verificado los ingredientes, la potencia y los procesos de fabricación. La USP establece las normas oficiales que rigen los suplementos alimentarios. Consulte www.uspverified.org

Para obtener más información, comuníquese con Jake Jenkins en jjenkins@kirkhumanitarian.org o llame al +1 801-913-4000.



KIRK
HUMANITARIAN