

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL DURANTE EL EMBARAZO UNA FORMA DE SALVAGUARDAR LA SEGURIDAD DEL PACIENTE: EL FETO.

CHAXIRAXI, GUEDES ARBELO. (D.U.E. - Especialista en Salud Mental – Matrona).

INTRODUCCIÓN

Durante el embarazo las necesidades energéticas y nutricionales de la mujer se ven modificadas, no solo para mantener un buen estado de salud materno sino para asegurar la supervivencia y el desarrollo fetal.

En ocasiones estas necesidades no se cubren exclusivamente con la dieta, por lo que los expertos en obstetricia y ginecología recomiendan la suplementación farmacológica de folatos, vitaminas y minerales.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio observacional descriptivo.

Revisión de la evidencia científica (Medline, Pubmed, Scielo), en relación a la suplementación de nutrientes en el embarazo y los beneficios sobre la salud del producto de la concepción.

RESULTADOS

Se aconseja suplementar farmacológicamente ácido fólico, pues consumir 0,4 mg/día y desde 1 mes antes del embarazo hasta mínimo finalizar el primer trimestre, previene defectos del tubo neural (espina bífida y anecefalia).

Para salvaguardar un óptimo desarrollo del sistema nervioso central y evitar retraso mental, se debe asegurar un mínimo de 200 mg/día de yodo y vitamina B12 con 2,6 mg/día. Además aumentar la ingesta de calcio (1500 mg/día) para asegurar la correcta formación ósea fetal y 30 mg/día de hierro para prevenir la anemia fisiológica del embarazo.



CONCLUSIONES

Todos los profesionales sanitarios deben divulgar las recomendaciones de suplementar farmacológicamente folatos, vitaminas y minerales antes y durante la gestación, pues es nuestra obligación trabajar la seguridad del paciente desde antes del nacimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- De Luis Román, D; Bellido Guerrero, D; García Luna, P. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Edita D. A. De Luis Román, D. Bellido y P.P. García Luna. 2012.
- 2.- De Luis, D.A; Aller, R; Izaola, O. Problemática de la deficiencia de yodo durante la gestación. Anales de Medicina Interna. Vol 22, nº 9, Madrid, 2005.
- 3.- Pastor, M., Herrera, L., Vázquez, I., Zavala, C., & Ramírez, T. Conocimientos y prácticas sobre autocuidado que influyen en la salud de la mujer, durante el embarazo y el puerperio. *Rev. Facultad. Ciencias Médicas*, vol. 1, 2006.