

Preguntas Más Frecuentes realizadas a Proveedores de Servicios que Distribuyen Suplementos de Micronutrientes Múltiples (SMM) para Embarazadas

Propósito

Use esta hoja informativa para asesorar a mujeres embarazadas durante el periodo prenatal, y para guiar su programa asegurando el acceso a SMM a mujeres embarazadas vulnerables.

1 ¿Qué son los Suplementos de Micronutrientes Múltiples?



- Los suplementos de micronutrientes múltiples (SMM) son un suplemento nutricional diario de vitaminas y minerales.
- Los micronutrientes, usualmente conocidos como vitaminas y minerales, son vitales para un desarrollo saludable, prevención de enfermedades, y bienestar. Aunque solamente se requieren en cantidades muy pequeñas, los micronutrientes no son producidos por el cuerpo por lo que deben obtenerse a partir de los alimentos o un suplemento.

2. ¿Qué es un SMM?

- Cada SMM contiene 15 vitaminas y minerales esenciales (micronutrientes) para cubrir los requerimientos nutricionales incrementados de las mujeres durante el embarazo.
- Los SMM son elaborados utilizando la fórmula de UNIMMAP (Preparación Prenatal Internacional para Micronutrientes Múltiples de Naciones Unidas) y contienen los siguientes 15 micronutrientes: vitaminas A, C, D, E, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6, B12, y ácido fólico, y también incluye los minerales hierro (Fe), zinc (Zn), cobre (Cu), yodo (I), y selenio (Se).
- Para conocer mas detalles sobre los ingredientes véase la Información Nutricional.

3. ¿Son los SMM diferentes al hierro y ácido fólico?

Si, los SMM contienen 15 micronutrientes diferentes, incluyendo hierro y ácido fólico, mientras que el hierro y ácido fólico solamente contienen 2 micronutrientes (hierro y ácido fólico).

Similar al hierro y ácido fólico, los SSM reducen la tasa de anemia materna. Sin embargo, las mujeres que se encuentran desnutridas, es decir, que presentan anemia y/o bajo peso durante el embarazo, experimentan mayores beneficios con los SMM.

La evidencia muestra que la ingesta de SMM durante el embarazo provee beneficios *adicionales* en el resultado del embarazo más allá de los proporcionados por el ácido fólico y el hierro. Los beneficios adicionales incluyen la reducción del riesgo de:

- Bajo peso al nacer (BPN)
- Pequeño para la edad gestacional (PEG)
- Nacimiento prematuro (<37 semanas)
- Mortalidad infantil a los 6 meses
- Muerte fetal

Micronutrientes presentes en los SMM:

hierro(Fe), ácido fólico, vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6, vitamina B12, zinc (Zn), cobre (Cu), yodo (I) y selenio (Se).

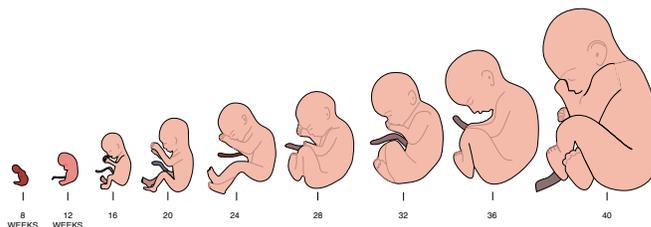
Micronutrientes presentes en el hierro y ácido fólico:

hierro y ácido fólico

4. ¿Cómo se pueden beneficiar las mujeres, los bebés por nacer y los recién nacidos con los SMM?

Las mujeres embarazadas tienen requerimientos de vitaminas y minerales que se incrementan a lo largo del embarazo, los cuáles usualmente no son cubiertos a través de la alimentación. Con la administración de SMM durante el embarazo se puede ayudar a cubrir estos requerimientos nutricionales incrementados. Las vitaminas y minerales, contenidos en los SMM, pueden ayudar a:

- Reducir la anemia materna, ceguera nocturna, y otros síntomas causados por las deficiencias de vitaminas y minerales; y
- Reducir el riesgo de bajo peso al nacer (BPN), pequeño para la edad gestacional (PEG), nacimiento prematuro, muerte fetal y mortalidad infantil.



5 ¿Son los SMM medicamentos para la fertilidad?

No. Mientras que las mujeres que están tratando de concebir pueden obtener beneficios a partir de una mejor nutrición, los SMM **no son** medicamentos para la fertilidad. Recomiende a las mujeres consultar a un médico para obtener asesoría sobre temas de fertilidad.

6 ¿Son los SMM pastillas anticonceptivas (métodos anticonceptivos)?

No. Los SMM **no** son pastillas anticonceptivas y **no deben** usarse como métodos anticonceptivos.

7 ¿Se pueden usar los SMM después del embarazo?

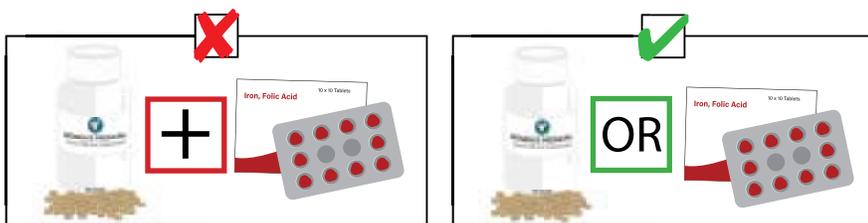
Los SMM han sido diseñados para cubrir los requerimientos de mujeres embarazadas. Sin embargo, si aún sobran SMM después del embarazo, administre los suplementos restantes durante el periodo postparto y/o mientras este lactando. La lactancia materna exclusiva deberá practicarse desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad. Después de los 6 meses, introduzca la alimentación complementaria (sólidos) con alimentos nutricionalmente adecuados y continúe la lactancia materna hasta los 2 años de edad o hasta después.



8. ¿Por qué los SMM solo contienen 30 mg de hierro mientras el hierro con ácido fólico usualmente contiene 60 mg?

- Las Recomendaciones de la OMS sobre Atención Prenatal para una experiencia positiva del embarazo (2016) recomienda 30-60 mg/día de suplementación de hierro para prevenir la anemia materna.
- La anemia materna se puede prevenir tomando SMM con 30 mg de hierro diariamente durante el embarazo.
- Algunas de las vitaminas y minerales incluidos en la formulación UNIMMAP para los SMM favorecen la absorción de hierro, de esta forma no se requieren mayores cantidades de hierro para prevenir la anemia.

9. ¿Puede una mujer embarazada tomar hierro con ácido fólico y SMM juntos?



No. Con fines preventivos, no se recomienda que una mujer embarazada tome hierro con ácido fólico y SMM al mismo tiempo ni en el mismo día. Esto puede resultar en una ingesta de 90 mg/día, lo cual puede causar efectos adversos como estreñimiento, vomito, náusea, y diarrea.

* En casos de anemia severa durante el embarazo (definida por las autoridades de salud locales), las causas y el tratamiento deberán ser determinadas por un profesional de la salud.

10 ¿Quién es elegible para tomar SMM?

✓ Mujeres embarazadas, tan temprano en el embarazo como sea posible

Criterios de **Exclusión:**

- ✗ Hombres, niños, y mujeres que no se encuentran embarazadas
- ✗ Mujeres que ya se encuentran tomando hierro con ácido fólico administrado por su clínica local o algún otro centro de salud.



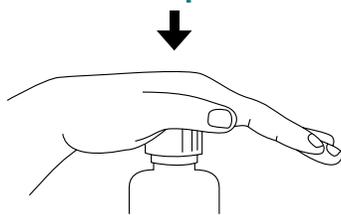
11 ¿Cómo deben ser distribuidos los SMM?

Los proveedores de servicio necesitan saber como dar SMM a las mujeres que se encuentran embarazadas.

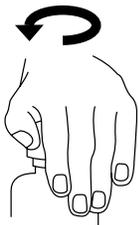
- Entregar a cada mujer embarazada un frasco que contiene 180 tabletas de SMM para ser usado durante su embarazo. Por razones de seguridad y para prevenir la degradación de los SMM, mantener los suplementos en su frasco original.
- Se debe alentar a las mujeres a tomar un SMM diario durante el embarazo hasta que el frasco quede vacío (e.g., lo puede tomar mientras este amamantando)
- Informar a las mujeres sobre las medidas de seguridad para almacenamiento, dosis, efectos secundarios, advertencias, y enseñarles como abrir la tapa a prueba de niños.



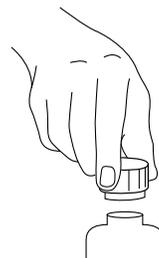
Como Abrir Tapas a Prueba de Niños:



Usar la palma de la mano para presionar firmemente la tapa hacia abajo.



Girar la tapa en la dirección indicada por las flechas (en sentido contra manecillas del reloj).



Remover la tapa.

12 ¿Cómo se deben almacenar de forma segura los SMM?

Almacenamiento:

- Almacenar el frasco de SMM en un lugar fresco, seco con temperaturas entre 15° y 30° C.
- Mantener el frasco cerrado y fuera del alcance de niños.

13 ¿Cómo deben tomar los SMM las mujeres?

- Tomar 1 (una) tableta de SMM diario durante el embarazo.
- Las mujeres deberán empezar a tomar SMM tan pronto sepan que están embarazadas.
- Tomar SMM por las noches y/o con alimentos y agua podría reducir los efectos secundarios.
- Sí hay SMM sobrantes en el frasco o después del embarazo, tomar los suplementos sobrantes durante el periodo postparto y/o durante la lactancia.

Cada cuando:



Tomar uno – y solamente uno – SMM diariamente hasta que el frasco quede vacío.

14 ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los SMM?

Cuando son administrados como se ha indicado, no se espera que los SMM causen efectos secundarios serios; sin embargo, algunas mujeres experimentan molestias estomacales (i. e. náusea, vómito y diarrea), estreñimiento, dolor de cabeza, o un sabor inusual o un sabor desagradable en la boca después de tomar SMM. Estos efectos secundarios usualmente son temporales y se desvanecen mientras el cuerpo se ajusta a los suplementos.

Tomar SMM con bebidas, alimento, o al momento de acostarse puede reducir los efectos secundarios. Sin embargo, si los síntomas persisten, la mujer embarazada deberá hablar con su especialista de cuidados prenatales.

15 ¿Pueden las mujeres seguir tomando SMM después de haberse saltado algunos días?

Sí, pero si una mujer olvida tomarlo un día **no** deberá tomar dos al día siguiente. Asimismo, solo tome 1 al día como es lo usual. Los SMM deben ser tomados todos los días, pero solo una vez al día.



16 ¿Puede el uso de SMM provocar el nacimiento de un “bebe grande” es decir Grandes para la Edad Gestacional (GEG)?

Los SMM promueven el crecimiento y desarrollo óptimo del feto. Las mujeres de estatura pequeña (desmedro o talla baja para la edad) deberán ser monitoreadas a largo de todo su embarazo para que reciban el cuidado obstétrico adecuado asegurando un parto saludable.

Para asegurar una experiencia positiva y saludable durante el embarazo, aconsejar a las mujeres a:



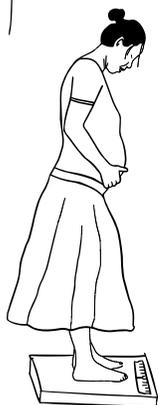
Acudir regularmente a revisiones prenatales



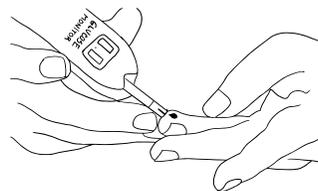
Consumir una dieta saludable



Incluir actividad física en la rutina diaria

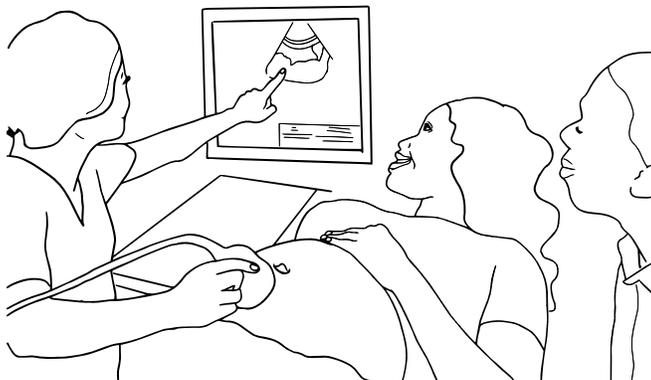


Monitorear el peso durante el embarazo



Controlar la diabetes, incluyendo la diabetes gestacional

17 ¿Las mujeres embarazadas todavía necesitan acudir a los Servicios de Cuidados Prenatales (SCP) mientras toman SMM?



Si. Todas las mujeres embarazadas deben continuar acudiendo a los Servicios de Cuidados Prenatales (SCP), incluso mientras toman SMM. En adición a tomar SMM, los servicios de cuidados prenatales por un profesional de la salud son muy importantes.

18 ¿Cómo puedo ayudar a motivar a mujeres embarazadas a tomar SMM diariamente?

- Pida a la mujer que repita las instrucciones para asegurarse que ella ha entendido o hágale preguntas para asegurarse que haya comprendido.
- Recuérdele a la mujer no compartir sus SMM con amigos o familiares debido a que son especialmente formuladas para mujeres embarazadas, y son importantes para el bebé en desarrollo. Mantener los SMM en un lugar seguro, fuera del alcance de niños.
- Para que los SMM funcionen mejor, tome uno al día durante el embarazo. Platique sobre estrategias para ayudar a las mujeres a recordar tomar su MMS diariamente. Aquí hay algunas ideas:
 - ☑ Tome una tableta de SMM en el mismo horario cada día, después de un alimento (esto ayuda a crear un hábito, pero no es indispensable para que los SMM funcionen).
 - ☑ Programe una alarma o utilice algún otro recordatorio para tomar los SMM diariamente.
 - ☑ Mantenga el frasco en un lugar donde siempre este a la vista, pero fuera del alcance de los niños.
 - ☑ Pídale ayuda a familiares y amigos para que le recuerde.
- Si una mujer olvida tomarlo un día, no deberá tomar dos SMM al día siguiente; sólo continúe la toma de uno por día como lo haría normalmente.
- Pregunte a la mujer si tiene alguna preocupación de tomar SMM o si existe alguna razón por la cuál no la tomaría. Si externa alguna preocupación, ayúdele respondiendo cualquier pregunta que pudiese tener y responda sus preocupaciones.

Referencias:

Micronutrients; Macro Impact, the Story of Vitamins and a Hungry World – Sight and Life [Micronutrientes; Macro Impacto, la Historia de las Vitaminas y un Mundo Hambriento – Vista y Vida]

https://issuu.com/sight_and_life/docs/micronutrients_macro_impact

Smith ER et al. Modifiers of the effect of maternal multiple micronutrient supplementation on stillbirth, birth outcomes, and infant mortality: a meta-analysis of individual patient data from 17 randomised trial in low-income and middle-income countries. [Modificadores del efecto de la suplementación de micronutrientes múltiples en muerte fetal, parto y mortalidad infantil: un meta análisis de datos individuales de pacientes a partir de 17 ensayos clínicos aleatorizados en países de bajos y medianos ingresos.] The Lancet Global Health, 2017, Vol 5, Issue 11, e1090 – e1100

Keats EC, Haider BA, TamE, Bhutta ZA. Multiple-micronutrient supplementation for women during pregnancy. [Suplementación de micronutrientes múltiples para mujeres durante el embarazo.] Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: CD004905. DOI: 10.1002/14651858.CD004905.pub6

Filomena Gomes, et al, Setting research priorities on multiple micronutrient supplementation in pregnancy, Annals of the New York Academy of Sciences, (2019) [Filomena Gomes, et al, Estableciendo prioridades en la investigación sobre suplementos de micronutrientes múltiples, Annals of the New York Academy of Sciences, (2019)]<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.14088>

MMS – FAQs, Vitamin Angels – New York Academy of Sciences, [SMM – Preguntas Frecuentes, Vitamin Angeles – Academia de Ciencias de Nueva York] <https://www.nyas.org/media/18537/faq.pdf>

Nutrition International, Lessons from iron and folic acid supplementation and their application to potential calcium supplementation initiative [Nutrición Internacional, Lecciones aprendidas sobre la suplementación con ácido fólico y hierro y sus aplicaciones potenciales para la iniciativa de suplementación con calcio], <https://www.nutritionintl.org/calciumproject/ifa.html>

Jaennine Baumgartner, Antenatal Multiple Micronutrient Supplementation: benefits beyond iron-folic acid alone [Jaennine Baumgartner, Suplementación de Micronutrientes Múltiples: beneficios más allá del uso de hierro con ácido fólico únicamente], The Lancet Global Health, VOLUME 5, ISSUE 11, PE1050-E1051, NOVEMBER 01, 2017 <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2817%2930389-3>

WHO [OMS]. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience, 2016. [Las Recomendaciones de la OMS sobre Atención Prenatal para una experiencia positiva del embarazo, 2016.] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912-eng.pdf?sequence=1>