|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Multivitamínicos | Dosis |  |  |
| Ácido fólico | 400-800 ug/día | En todas las px embarazadas   * A 3 meses previos a la concepción | ayuda a prevenir defectos del tubo neural |
| 5mg/dia | Px con factores de riesgo:   * Antecedentes de embarazos con defectos en el tubo neural * Antc. Familiares con def. tubo neural * Uso de anticonvulsivos * Tabaquismo * DM1 Y 2 |  |
| Omega 3 | Dieta 2 porciones de mariscos por semana | Toda mujer embarazada |  |
| Vitamina A | Obtener de la dieta | Melón, huevo, espinaca, zanahoria, hígado. | Previene anemia gestacional, ceguera nocturna |
| Vitamina D | No suplementar | Reduce el riesgo a preeclampsia   * Mejora el peso al nacer |  |
| Calcio | 1.2-2g (1g dia) | Todas las px con una ingesta menor a 600mg/dia | Previene hHT gestacional /preclampsia |
| Hierro | 30-60mg | Toda px embarazada previene anemia gestacional |  |
| Vitamina C y E | No se sugiere suplementación rutinaria |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nombre | Indicación | Protección contra | Contraindicaciones |  |
| Trivalente | Aplicación anual | Influenza A y B | Asma/époc/alergia |  |
| TDPA | Mayor a 20 sdg | Tétanos, difteria, tos ferina | Alergia previa |  |
| Hepatitis B | Px con factores de riesgo | Hepatitis B |  |  |
| COVID | Anual | COVID |  |  |