|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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  |  |  |