





Preparaciones orales de hierro	Dosis	Cantidad de hierro elemental	Cómo tomar
<b>Spring Valley®</b> 	1 tableta	<b>65 mg</b> hierro elemental	Diario o cada dos días
<b>Nature Made®</b> 	1 tableta	<b>65 mg</b> hierro elemental	Diario o cada dos días
<b>Slow Fe®</b> 	1 tableta	<b>45 mg</b> hierro elemental	Diario o cada dos días *Aunque los productos de liberación lenta pueden reducir los efectos secundarios del hierro oral, es posible que estas formulaciones no se absorban tan bien.
<b>Floridex®</b> 	10 mililitros	<b>10 mg</b> hierro elemental	Necesita varias dosis al día, pero líquidas

### Preguntas frecuentes

¿Cómo debo tomar un suplemento oral de hierro?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Se absorbe mejor cuando se toma con el estómago vacío.</b></li> <li>• Sin embargo, se puede tomar con una pequeña cantidad de comida si mejora el efecto</li> <li>• <b>Evite tomarlo con comidas ricas en calcio</b>, como los productos lácteos y las verduras de hojas verdes, ya que pueden disminuir la cantidad de hierro que absorbe el cuerpo.</li> </ul>
¿Puedo tomar hierro con un multivitamínico diario?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es probable que la cantidad de calcio que contienen los multivitamínicos o las vitaminas prenatales no sea suficiente para reducir en gran medida la cantidad de hierro que absorbe el cuerpo.</li> </ul>
¿Debo tomar mi suplemento de hierro con una fuente de vitamina C?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es necesario tomar hierro oral con vitamina C para mejorar su absorción.</li> <li>• Datos más recientes muestran que la vitamina C no es esencial para mejorar la absorción del hierro oral.</li> </ul>
¿Cómo puedo controlar los efectos adversos de tomar un suplemento de hierro oral?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estreñimiento:</b> Los ablandadores de heces como Colace® y los laxantes suaves como Miralax® pueden ayudar a aliviar los síntomas del estreñimiento.</li> <li>• <b>Náuseas e indigestión:</b> Tomar con una pequeña cantidad de comida</li> <li>• Datos más recientes muestran que tomar un suplemento oral de hierro <b>cada dos días</b> en lugar de todos los días o varias veces al día puede mejorar la absorción y reducir los efectos secundarios.</li> </ul>