Hierro

Esta hoja trata sobre la exposición al hierro en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral que transporta el oxígeno en los glóbulos rojos (llamados hemoglobina). El hierro es un nutriente esencial (un nutriente que el cuerpo no puede producir). Esto significa que las personas necesitan obtener hierro de su dieta o de suplementos. El hierro se puede encontrar en la carne, los mariscos, los frijoles blancos y rojos, las lentejas, los guisantes, las espinacas, las nueces y los frutos secos. A algunos cereales y panes se les añade hierro. El hierro también está disponible como suplemento dietético. Puede presentarse en diferentes formas en los suplementos dietéticos.

No tener suficiente hierro puede provocar anemia por deficiencia de hierro. La deficiencia de hierro puede causar síntomas como cansancio, falta de energía, menor capacidad para combatir gérmenes e infecciones y problemas de memoria y concentración. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las mujeres embarazadas consuman suficiente hierro durante todo el embarazo. Existen algunas enfermedades que afectan el nivel de hierro que las personas necesitan. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre qué cantidades de hierro se recomiendan para usted.

Si toma hierro, hable con su proveedor de atención médica antes de realizar cambios en la forma en que toma su suplemento. Sus proveedores de atención médica pueden hablar con usted sobre los beneficios de mantener sus niveles de nutrientes y los riesgos de tener niveles bajos de nutrientes durante el embarazo. Hable con sus proveedores de atención médica sobre todos los suplementos/vitaminas que toma. Tenga las botellas o fotos de las etiquetas con usted para poder revisar todos los ingredientes y sus niveles diarios recomendados.

En ocasiones, cuando las mujeres descubren de que están embarazadas, piensan en cambiar la forma de tomar sus medicamentos o dejar de tomarlos por completo. Sin embargo, es importante hablar con sus proveedores de atención de salud antes de realizar cambios en la forma en que toma sus medicamentos. Sus proveedores de atención de salud pueden hablar con usted sobre los beneficios de tratar su afección y los riesgos de una enfermedad no tratada durante el embarazo.

¿Cuánto hierro necesito durante el embarazo?

La Ingesta Dietética Recomendada (IDR) es el nivel promedio de ingesta diaria que es suficiente para cubrir las necesidades de nutrientes de la mayoría de las personas. El nivel máximo de ingesta tolerable (UL, por sus siglas en inglés) es la dosis a la que las personas pueden comenzar a tener efectos secundarios. No se recomienda tomar más de la dosis diaria recomendada de hierro, a menos que lo haga bajo el cuidado de su proveedor de atención médica para tratar una afección.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)
Embarazada y de 14 a 18 años	27 mg	45 mg
Lactancia materna y de 14 a 18 años	10 mg	45 mg

Embarazada y mayor de 19 años	27 mg	45 mg
Lactancia materna y mayores de 19 años	9 mg	45 mg

Al analizar la ingesta diaria, recuerde contar las cantidades provenientes de alimentos, bebidas y suplementos. Hay recursos disponibles en línea que enumeran las cantidades de hierro que normalmente se encuentran en los alimentos, como la Base de Datos Nacional de Nutrientes del USDA, que se encuentra aquí: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/page-files/iron.pdf. Las etiquetas de los suplementos indicarán la cantidad de hierro que contiene el producto. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas antes y después del embarazo, y durante este.

Tomo hierro. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y mantenerse por debajo del límite superior dificulte el embarazo. Se desconoce si tomar más del UL de hierro o tomar una cantidad de hierro por debajo de la dosis diaria recomendada puede dificultar el embarazo. Un estudio entre mujeres con infertilidad causada por problemas con la ovulación (cuando el ovario libera un óvulo) informó que tomar suplementos de hierro cerca o por debajo del UL se asoció con menores probabilidades de desarrollar infertilidad por ovulación. No está claro si las mujeres de este estudio estaban tomando suplementos de hierro porque sus niveles de hierro eran bajos o por otras razones no relacionadas con la infertilidad.

¿Tomar hierro aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes.

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y mantenerse por debajo del límite superior aumente el riesgo de aborto espontáneo. No existe información sobre cómo una deficiencia de hierro (tener niveles bajos de hierro) podría afectar el riesgo de aborto espontáneo en humanos. En dos estudios de mujeres que habían sufrido intoxicación con hierro (que tomaban hierro en niveles 30 a 100 veces superiores al UL diario) se informó de un aumento de las probabilidades de sufrir un aborto espontáneo.

¿Tomar hierro aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como el hierro, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y mantenerse por debajo del límite superior aumente el riesgo de defectos de nacimiento. No se informó de un aumento de riesgo de defectos de nacimiento en 6 estudios con más de 5,000 mujeres que tomaron hierro en la dosis diaria recomendada durante el embarazo. Uno de estos estudios, que incluyó 958 nacimientos, sugirió que niveles adecuados de hierro podrían haber ayudado a reducir la probabilidad de defectos de nacimiento.

No se han realizado estudios en humanos para ver si tomar más del UL de hierro o tomar hierro por debajo de la dosis diaria recomendada puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento.

¿Tomar hierro durante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y permanecer por debajo del límite superior aumente las probabilidades de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo, como parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (peso inferior a 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer).

Se desconoce si tomar hierro por debajo de la dosis diaria recomendada durante el embarazo aumenta el riesgo de sufrir problemas relacionados con el embarazo. Un estudio informó una mayor probabilidad de tener un bebé pequeño para la edad gestacional (peso al nacer menor de lo habitual entre los bebés de la misma edad) cuando el padre tenía niveles bajos de hierro en sangre o anemia (problema en el que no hay suficientes glóbulos rojos o hemoglobina). Sin embargo, otros estudios no informaron este mismo hallazgo con niveles bajos de hierro en sangre.

No se han realizado estudios en humanos para ver si tomar más del UL de hierro puede aumentar el riesgo de otros problemas relacionados con el embarazo.

¿Tomar hierro durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o aprendizaje para el niño?

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y permanecer por debajo del límite superior afecte el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño. No se han realizado estudios en humanos para ver si tomar más del UL de hierro o tomar hierro por debajo de la dosis diaria recomendada puede aumentar las probabilidades de que el niño presente problemas de conducta o de aprendizaje.

Lactancia materna mientras toma hierro:

El hierro es un componente típico de la leche materna. Las mujeres que están amamantando deben seguir recibiendo la cantidad diaria recomendada de hierro a menos que su proveedor de atención médica indique lo contrario. La dosis diaria recomendada para la lactancia materna es diferente a la del embarazo y se puede consultar en la tabla anterior. Las mujeres que están amamantando deben hablar con su proveedor de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas antes y después de la lactancia.

Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

Si un hombre toma hierro, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se espera que tomar hierro en la dosis diaria recomendada y por debajo de la dosis máxima permitida afecte la fertilidad de un hombre (capacidad de dejar embarazada a una mujer) ni que aumente las probabilidades de defectos de nacimiento. Se desconoce si tomar más del UL de hierro o tomar hierro por debajo de la dosis diaria recomendada puede afectar la fertilidad de un hombre o aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. En un estudio, la motilidad de los espermatozoides (la capacidad de los espermatozoides de “nadar” hacia el óvulo) fue menor en los hombres con altos niveles de hierro en el semen. La baja motilidad de los espermatozoides puede dificultar que una pareja quede embarazada. Un solo estudio no es suficiente para encontrar una relación entre la toma de hierro y la fertilidad masculina.

En general, es poco probable que las exposiciones de los hombres aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 1 de enero de 2025.