

La administración de suplementos de micronutrientes y vitaminas durante el embarazo mejora algunos resultados de salud materna e infantil



Los hallazgos de esta revisión respaldan el uso de suplementos de micronutrientes y vitaminas durante el embarazo para mejorar ciertos resultados de salud materna e infantil.

¿Cuál es el objetivo de esta revisión?

Esta revisión sistemática Campbell evalúa los distintos tipos de suplementos en el embarazo y sus efectos en los resultados de salud materna e infantil, para determinar la mejor estrategia para reducir los malos resultados.

Los micronutrientes y las vitaminas son importantes para el funcionamiento normal del cuerpo, el crecimiento y el desarrollo, pero muchas mujeres y niños obtienen muy poco de sus dietas.

¿De qué se trata esta revisión?

El déficit de micronutrientes, es decir, la falta de vitaminas y minerales esenciales, es especialmente preocupante durante el embarazo, cuando la demanda energética y nutricional es mayor tanto para la madre como para el feto, y puede conducir a resultados adversos para la salud y el desarrollo de la madre y el infante, como nacer demasiado pronto o demasiado pequeño.

Una estrategia costo-efectiva que se ha puesto en práctica en todo el mundo es la administración de suplementos de micronutrientes y vitaminas durante el embarazo para lograr mejores resultados de salud materna e infantil. Existen diversos tipos de suplementos, como el suministro de un solo micronutriente/vitamina (por ejemplo, vitamina D); dos micronutrientes/vitaminas (por ejemplo, suplementos de hierro y ácido fólico); o varios micronutrientes/vitaminas, que pueden presentarse en forma de comprimidos, polvos o productos a base de materias grasas.

La suplementación con varios micronutrientes ayudará a las mujeres e infantes que tengan más de un tipo de carencia nutricional. No obstante, se entiende que algunos micronutrientes y vitaminas pueden competir por la absorción en el organismo y, por tanto, la ingesta de varios micronutrientes al mismo tiempo puede no ser tan eficaz como cabría esperar.

Es importante evaluar los distintos tipos de suplementos en el embarazo y sus efectos en los resultados de la salud materna e infantil para determinar la mejor estrategia de reducción de resultados poco efectivos.

¿Qué estudios se incluyen?

Buscamos artículos publicados entre 1995 y el 31 de octubre de 2019 en diversas bases de datos relevantes, así como en la literatura con acceso restringido. Esta revisión sistemática incluyó 314 artículos a través de 72 estudios (que incluyeron 451.723 mujeres), de los cuales 64 estudios (que incluyeron 439.649 mujeres) contribuyeron al metaanálisis.

Los estudios incluidos utilizaron las siguientes comparaciones: suplementos de hierro-ácido fólico frente a solo ácido fólico; suplementos de múltiples micronutrientes frente a solo hierro-ácido fólico o



¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los autores de la revisión usaron estudios publicados hasta octubre de 2019.

¿Qué es Campbell Collaboration?

Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia con respecto a las políticas sociales y económicos, programas y prácticas. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas elijan mejores opciones y tomen mejores decisiones sobre políticas.

Acerca de este resumen

Este resumen se basa en la revisión sistemática Campbell: Keats, E. C., Oh, C., Chau, T., Khalifa, D. S., Imdad, A., & Bhutta, Z. A. (2021). Effects of vitamin and mineral supplementation during pregnancy on maternal, birth, child health and development outcomes in low- and middle-income countries: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 17, e1127. <https://doi.org/10.1002/cl2.1127>.

Agradecemos el apoyo financiero de American Institutes for Research para la producción de este resumen.

La traducción al español de este documento es cortesía de CAF-banco de desarrollo de América Latina.

hierro; suplementos basados en nutrientes lipídicos frente a múltiples micronutrientes; y suplementos de hierro, zinc, vitamina A, vitamina D o calcio, cada uno comparado con un placebo.

¿Cuáles son los principales resultados de esta revisión?

En todas las comparaciones, la administración de suplementos de micronutrientes y vitaminas tuvo un efecto escaso o nulo en el número de muertes de madres e infantes. En general, las mujeres que recibieron suplementos de micronutrientes múltiples tuvieron menos partos prematuros (<37 semanas de gestación), menos bebés nacieron con un peso demasiado bajo (<2500 gramos) y menos bebés con tamaño inferior al normal para su edad gestacional, en comparación con las mujeres que recibieron suplementos de hierro y ácido fólico. Los suplementos de hierro o de ácido fólico fueron muy buenos para mejorar la anemia materna.

Las madres que recibieron suplementos de calcio pueden haber tenido un menor riesgo de preeclampsia y eclampsia durante el embarazo, y las madres que recibieron vitamina D en comparación con las madres que recibieron placebo pueden haber tenido menos bebés nacidos prematuramente (<37 semanas de gestación).

Las mujeres que recibieron suplementos de vitamina A, en comparación con las madres que recibieron el placebo, tuvieron mayores concentraciones de retinol sérico en el plasma sanguíneo, mientras que la administración de suplementos de zinc no tuvo efectos sobre ninguno de los resultados maternos e infantiles.

Los suplementos a base de nutrientes lipídicos mostraron un efecto escaso o nulo en comparación con los micronutrientes múltiples; no obstante, se incluyeron muy pocos estudios y deberían realizarse más investigaciones.

¿Qué significan los resultados de esta revisión?

Los hallazgos de esta revisión apoyan el uso de suplementos de micronutrientes y vitaminas durante el embarazo para mejorar ciertos resultados de salud materna e infantil, lo que es especialmente importante para las poblaciones que viven en entornos de ingresos medios y bajos. La suplementación con múltiples micronutrientes fue particularmente buena para el mejoramiento de varios resultados.

Se debe seguir investigando para establecer los efectos de la suplementación en las adolescentes embarazadas, que pueden presentar necesidades específicas.

Además, se necesitan más datos para comprender los efectos de la suplementación en los resultados de salud y desarrollo a largo plazo para las madres y los infantes.