






AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

Iron Supplement

Medicine name	Strength	Example of brand		Dose directions
Iron and vitamin C (tablet)	Ferrous sulfate 325mg Sodium ascorbate 500mg	Ferro-grad C		
Iron (tablet)	Ferrous fumarate 200 mg	ferro-tab		
Iron (liquid)	Ferrous sulfate 30mg/mL	ferro-liquid		



English

Iron Supplement

Why do I need to take Iron?

Your blood test has shown that you have low iron levels. Iron is important for growth and development in children. It is also needed to make red blood cells. If you have low iron you may also have low red blood cells, which can make you feel tired and weak. This is called iron deficiency anaemia.

Often low iron levels occur because of a lack of iron in the diet. Foods that are rich in iron include meat, leafy green vegetables, beans, and grain products that have extra iron mixed in (e.g. brown bread and cereal).

Extra iron is required during periods of growth in children and during pregnancy and low iron is common at these times.

Sometimes low iron can happen because iron is not being absorbed properly or iron is being lost (for example because of bleeding). Your doctor or nurse practitioner will check if this might be an issue for you and may arrange some more blood tests or other investigations.

Iron supplements (tablets or liquid) will provide extra iron so that your iron stores can be increased quickly, and iron deficiency anaemia can be treated or prevented. Increasing iron in your diet may also help to prevent your levels from becoming low again in the future.

How do I take Iron?

It is important to take the iron supplement regularly at the dose recommended.

For children, this dose has been calculated based on how low iron levels are and the weight of the child.

Iron is best absorbed on an empty stomach 1-2 hours before meals with a glass of water or juice if you are taking tablets. Vitamin C found in orange juice, can help with the absorption

Spanish

Suplemento de hierro

¿Por qué necesito tomar hierro?

Su análisis de sangre mostró que tiene niveles bajos de hierro. El hierro es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños. También es necesario para generar glóbulos rojos. Si tiene niveles bajos de hierro, también puede tener niveles bajos de glóbulos rojos, lo que puede hacer que se sienta cansado y débil. Esto se llama anemia por deficiencia de hierro.

Con frecuencia, los niveles bajos de hierro ocurren debido a una falta de hierro en la dieta. Los alimentos ricos en hierro incluyen carne, verduras de hoja verde, frijoles y productos de grano que tienen hierro añadido (por ejemplo, pan integral y cereales).

Se requiere hierro adicional durante los períodos de crecimiento de los niños y durante el embarazo, y los niveles bajos de hierro son comunes en estos momentos.

A veces, los niveles bajos de hierro pueden ocurrir porque el hierro no se está absorbiendo correctamente o se está perdiendo (por ejemplo, debido a sangrado). Su médico o enfermero verificará si es posible que usted tenga este problema y puede ordenar más análisis de sangre u otras investigaciones.

Los suplementos de hierro (comprimidos o líquido) proporcionarán hierro adicional para que sus reservas de hierro puedan aumentar rápidamente y la anemia por deficiencia de hierro pueda tratarse o prevenirse. Aumentar el hierro en su dieta también puede ayudar a evitar que sus niveles vuelvan a ser bajos en el futuro.

¿Cómo tomo el hierro?

Es importante tomar el suplemento de hierro de manera regular en la dosis recomendada.

Para los niños, la dosis se calculó en base a cuán bajos sean los niveles de hierro y el peso del niño.

El hierro se absorbe mejor con el estómago vacío, de 1 a 2 horas antes de las comidas con un vaso de agua o jugo, si toma comprimidos. La vitamina C, que se encuentra en el jugo de naranja, puede ayudar con la

of iron.

Do not take iron tablets with tea, coffee, milk, or cola as these can reduce the amount of iron absorbed by the body.

Do not take iron at the same time as calcium tablets as the absorption of iron can be affected by calcium tablets. If you need to take calcium tablets as well, it is recommended that you take iron and calcium tablets at least two hours apart from each other.

Antacids and some other medications can also affect the absorption of iron. Your doctor or nurse will advise you if you are taking these medications and need to space them out.

It is important to keep iron supplements out of the reach of children as taking too much iron can be dangerous for children.

Are there any side effects?

Some people may experience side effects from taking iron supplements. The side effects often improve as your body gets used to them.

Possible side effects can include:

- Constipation or diarrhoea. Drinking more water and eating food with fibre can help reduce constipation. Your doctor may also give you some medicine to help with constipation if needed.
- Stomach upset, nausea, stomach cramps. If you get stomach upset or nausea you can take the iron with some food or take it at night. Sometimes you may need to take a lower dose that will increase with time. Only your doctor should advise you on changes to your dose or how to take your medicine.

Iron may also make your bowel motions (poos) turn black.

Liquid iron can cause staining of the teeth, the risk of this can be reduced by brushing teeth after taking this.

Some people cannot tolerate iron tablets

absorción del hierro.

No tome comprimidos de hierro con té, café, leche o refrescos de cola, porque pueden reducir la cantidad de hierro absorbido por el cuerpo.

No tome hierro al mismo tiempo que los comprimidos de calcio, ya que la absorción del hierro puede verse afectada por los comprimidos de calcio. Si también necesita tomar comprimidos de calcio, se recomienda que tome el hierro y los comprimidos de calcio con al menos dos horas de diferencia.

Los antiácidos y algunos otros medicamentos también pueden afectar la absorción del hierro. Su médico o enfermero le dará indicaciones si toma estos medicamentos y necesita espaciar sus dosis.

Es importante mantener los suplementos de hierro fuera del alcance de los niños, ya que tomar demasiado hierro puede ser peligroso para ellos.

¿Hay efectos secundarios?

Algunas personas pueden sufrir efectos secundarios al tomar suplementos de hierro. Con frecuencia, los efectos secundarios mejoran a medida que su cuerpo se acostumbra a ellos.

Algunos de los posibles efectos secundarios pueden ser:

- Estreñimiento o diarrea. Beber más agua y comer alimentos con fibra puede ayudar a reducir el estreñimiento. Su médico también puede darle algún medicamento para ayudar con el estreñimiento, de ser necesario.
- Malestar estomacal, náuseas, calambres estomacales. Si siente malestar estomacal o náuseas, puede tomar el hierro con algo de comida o tomarlo por la noche. A veces puede necesitar tomar una dosis más baja que aumentará con el tiempo. Solo su médico debe recomendarle cambios en su dosis o cómo tomar su medicamento.

El hierro también puede hacer que sus evacuaciones intestinales (heces) se vuelvan negras.

El hierro líquido puede causar manchas en los dientes; este riesgo puede reducirse cepillándose los dientes después de tomarlo.

Algunas personas no pueden tolerar los

because of side effects. Discuss your concerns with your doctor as in some cases iron can also be given as an injection into the vein (infusion).

comprimidos de hierro debido a los efectos secundarios. Hable con su médico sobre sus preocupaciones, ya que en algunos casos el hierro también puede administrarse por medio de una inyección en la vena (infusión).

More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet

Hay más información sobre este medicamento disponible en documentos de Información para el Consumidor de Medicamentos (CMI). Los CMI están disponibles en hospitales, farmacias y consultorios médicos y en el sitio web de la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration) (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). El documento de CMI contiene información importante sobre su medicamento y debe leerse junto con este folleto.

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: HEHS@health.wa.gov.au

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

Servicio de salud para inmigrantes por razones humanitarias (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Teléfono: 9222 8500

Fax: 9222 8501

Correo electrónico: HEHS@health.wa.gov.au

Horario de atención: de 8:15 a 16:15,

de lunes a viernes

(cerrado fines de semana y feriados)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

Nos enorgullecemos de ser un sitio libre de humo.



Gracias por no fumar ni vapear en ningún edificio ni en nuestro terreno.

This document can be made available in alternative formats on request.

Este documento puede estar disponible en formatos alternativos a pedido.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

