Biotin\_spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-DatosEnEspanol/  
  
  
Biotina  
Hoja informativa para consumidores  
  
  
 Qu es la biotina? Para qu sirve?  
La biotina es una vitamina B que se encuentra en muchos alimentos y ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las prote nas que consume en energ a que usted necesita.  
  
 Cu nta biotina necesito?  
La cantidad de biotina que se necesita depende de la edad. A continuaci n se indican las cantidades promedio recomendadas por d a en microgramos (mcg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 5 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 6 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 8 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 12 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 20 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 25 mcg  
Adultos mayores de 19 a os de edad 30 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 30 mcg  
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia 35 mcg  
 Qu alimentos son fuente de biotina?  
Muchos alimentos contienen biotina. Puede obtener las cantidades recomendadas de biotina mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
Carnes, pescado, huevos y v sceras (como h gado)  
Semillas y nueces  
Ciertas verduras y hortalizas (como batata, espinaca y br coli)  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de biotina hay?  
La biotina se encuentra en los suplementos multivitam nicos/multiminerales, en suplementos vitam nicos del complejo B y en suplementos que s lo contienen biotina.  
  
 Es suficiente la biotina que consumo?  
La mayor a de las personas obtienen suficiente biotina de los alimentos que consumen. Sin embargo, algunas personas tienen m s inconvenientes que otras para obtener suficiente biotina:  
  
Personas con un trastorno gen tico raro conocido como deficiencia de biotinidasa   
Personas con dependencia del alcohol  
Mujeres embarazadas y en per odo de lactancia  
 Qu pasa si no consumo suficiente biotina?  
La deficiencia de biotina es muy rara en los Estados Unidos. La deficiencia de biotina puede causar debilitamiento del cabello y p rdida de bello corporal; erupci n cut nea alrededor de los ojos, la nariz, la boca y la zona anal; orzuelos; concentraciones altas de cido en la sangre y la orina; convulsiones; infecci n de la piel; u as fr giles; y trastornos del sistema nervioso. Los s ntomas de la deficiencia de biotina en los beb s incluyen debilidad del tono muscular, lentitud y retraso en el desarrollo.  
  
 C mo afecta la biotina mi salud?  
Los cient ficos estudian la biotina para entender mejor c mo afecta la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Salud del cabello, las u as y la piel  
A menudo se promueven los suplementos diet ticos que contienen biotina para mejorar la salud del cabello, la piel y las u as, pero hay muy poca evidencia cient fica para apoyar estas afirmaciones. En algunos estudios peque os, algunas personas con u as finas y debilitadas que tomaron altas dosis de biotina notaron las u as m s fuertes. Los m dicos tambi n han reportado que, en algunos casos, las altas dosis de biotina han mejorado un trastorno raro del cabello en los ni os y de erupci n cut nea en los beb s. Se requieren m s investigaciones antes de que se puedan recomendar los suplementos de biotina para cualquiera de estas afecciones.  
  
 Puede la biotina ser perjudicial?  
No se ha demostrado que la biotina cause da o alguno. Sin embargo, suplementos que contienen biotina por encima de las cantidades recomendadas puede arrojar resultados falsos en algunas pruebas de laboratorio, incluso las que miden las concentraciones de ciertas hormonas, como la hormona tiroidea.  
  
 Interact a la biotina con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
S ; algunos medicamentos que toma pueden afectar sus concentraciones de biotina, y la biotina puede interactuar con ciertos medicamentos. Por ejemplo, el tratamiento con medicamentos anticonvulsivos por lo menos por un a o (usados para tratar la epilepsia) puede reducir significativamente las concentraciones de biotina.  
  
Inf rmele al m dico, farmac utico y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos recetados y de venta libre que toma. Ellos pueden decirle si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o pruebas de laboratorio, o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que el organismo absorbe, usa o desintegra los nutrientes como la biotina.  
  
La biotina y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.