COVID19-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/COVID19-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la COVID-19?  
La COVID-19 (enfermedad por coronavirus del 2019) fue identificada por primera vez a fines del 2019. Esta enfermedad es ocasionada por el nuevo coronavirus de tipo 2 causante del s ndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2).  
  
Las personas que tienen la COVID-19 suelen presentar tos, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, diarrea y cansancio extremo. Los signos y s ntomas pueden variar mucho de una persona a otra. Algunas personas con la COVID-19 manifiestan un cuadro grave alrededor de una semana despu s de la aparici n de los s ntomas. Suelen tener problemas para respirar y presentar neumon a. En ciertos casos, los ri ones, el h gado o los pulmones dejan de funcionar, lo cual puede causar la muerte. Algunas personas tambi n presentan una enfermedad cr nica (de larga duraci n) denominada COVID larga. Los s ntomas de la COVID larga incluyen cansancio, debilidad muscular, dificultades para dormir, as como problemas para pensar con claridad y recordar.  
  
La COVID-19 se contagia con mucha facilidad de una persona a otra, en particular cuando se encuentran a menos de dos metros de distancia y no est n usando una mascarilla. Las personas que est n infectadas pero que no presentan s ntomas tambi n pueden transmitir el virus. Cuando una persona infectada habla o tose, se propagan microgotas de la COVID-19 por el aire. Esas microgotas pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse en los ojos, la nariz o la boca.  
  
 C mo responde el sistema inmunitario a la COVID-19?  
Si una persona entra en contacto con la COVID-19, el sistema inmunitario de su cuerpo tratar de combatir la enfermedad. El sistema inmunitario est formado por c lulas, tejidos y rganos encargados de combatir los microrganismos que causan infecciones y otras enfermedades. Por ejemplo, la piel ayuda a evitar que los microbios entren en el organismo. Las c lulas que recubren el tubo digestivo lo protegen de bacterias nocivas, virus y otros microrganismos causantes de enfermedades. Los gl bulos blancos tratan de destruir las sustancias que reconocen como extra as al cuerpo. Algunos gl bulos blancos tambi n reconocen los microbios a los que han estado expuestos anteriormente y producen anticuerpos para defenderse de ellos en el futuro. Por ejemplo, si alguien tuvo varicela en la infancia, su sistema inmunitario ha desarrollado anticuerpos contra el virus causante de la enfermedad y, si vuelve a exponerse al virus de la varicela, no se enfermar .  
  
Adem s, el sistema inmunitario responde a los microrganismos mediante una inflamaci n (enrojecimiento, hinchaz n y calor) que favorece la eliminaci n de las bacterias, virus u otros microrganismos invasores para que el cuerpo sane. Sin embargo, la inflamaci n tambi n puede causar da o. Algunas personas enfermas con la COVID-19 sufren da o pulmonar como consecuencia de la inflamaci n. Mientras que otras personas generan una fuerte respuesta inmunitaria (denominada tormenta de citoquinas) que es muy grave y aumenta el riesgo de muerte.  
  
Las vacunas le ense an al sistema inmunitario a combatir los microrganismos que causan enfermedades. Cuando alguien se vacuna contra una bacteria o un virus espec fico, sus gl bulos blancos desarrollan anticuerpos contra ese microrganismo. Si vuelve a exponerse a l, sus anticuerpos lo reconocen y lo destruyen. Las vacunas m s comunes son las que previenen la poliomielitis, la tos ferina y el t tanos. Algunas vacunas deben aplicarse m s de una vez. Por ejemplo, hay que vacunarse contra la gripe todos los a os y recibir un refuerzo de la vacuna contra el t tanos cada 10 a os. Las vacunas contra la COVID-19 pueden administrarse a toda persona mayor de 6 meses de edad.  
  
 Qu se sabe acerca de los ingredientes espec ficos de los suplementos diet ticos y la COVID-19?  
Los estudios de investigaci n no han demostrado con certeza que los suplementos diet ticos sirvan para prevenir la COVID-19 o atenuar la gravedad de sus s ntomas. Solo las vacunas y los medicamentos pueden prevenir la COVID-19 y tratar sus s ntomas.  
  
El sistema inmunitario necesita ciertas vitaminas y minerales para funcionar de la manera adecuada. Entre ellos se encuentran la vitamina C, la vitamina D y el zinc. Los suplementos de hierbas, los probi ticos y otros ingredientes de los suplementos diet ticos tambi n podr an incidir en la inmunidad y la inflamaci n.  
  
Quiz s se pregunte si el consumo de ciertos suplementos diet ticos podr a contribuir a un mejor funcionamiento del sistema inmunitario o a reducir el riesgo de enfermedad o muerte a causa de la COVID-19. Los cient ficos est n estudiando la forma en que algunos ingredientes de los suplementos diet ticos pueden influir en la capacidad del organismo para combatir las infecciones por bacterias o virus y otras enfermedades. Hasta ahora, los resultados no revelan que alguno de los suplementos sea beneficioso para combatir la COVID-19.  
  
En esta hoja informativa se explican los datos actuales acerca de la seguridad y la eficacia de algunos de los ingredientes de los suplementos diet ticos. Estos ingredientes se enumeran por orden alfab tico. Asimismo, se incluye informaci n sobre la manera en que estos ingredientes pueden interactuar con los medicamentos m s comunes.  
  
En la versi n de esta hoja informativa dedicada a los profesionales de salud (en ingl s) se incluyen otros detalles y referencias a la bibliograf a cient fica.  
  
Andrographis  
La andrographis es una hierba originaria del sudeste asi tico. Podr a ayudar a combatir los virus, reducir la inflamaci n y estimular el sistema inmunitario.  
  
 Es eficaz?  
Es posible que la andrographis aten e la gravedad de las infecciones de las v as respiratorias. Algunos estudios de menor escala llevados a cabo en Tailandia indican que la andrographis podr a aliviar los s ntomas leves o moderados de la COVID-19, como la tos, aunque se necesitan otros trabajos de investigaci n. Se est llevando a cabo un ensayo cl nico con el objeto de determinar si la andrographis sirve para mitigar los s ntomas de la COVID-19, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
Algunos de los efectos secundarios de la andrographis son n useas, v mitos, mareos, erupciones cut neas, diarrea y cansancio. La andrographis puede reducir la presi n arterial y alterar la coagulaci n de la sangre. Por ello, podr a interactuar con los medicamentos para la presi n arterial y los anticoagulantes y potenciar sus efectos. Es posible que la andrographis tambi n disminuya la eficacia de los medicamentos inmunodepresores. La andrographis podr a afectar a la fertilidad, por lo que algunos cient ficos recomiendan evitarla si la persona est embarazada o ha previsto tener un beb .  
  
Equin cea  
La equin cea es una hierba que crece en Am rica del Norte y Europa. Puede actuar como antioxidante y retardar el desarrollo o la propagaci n de ciertos tipos de virus y otros microrganismos. Adem s, es posible que active el sistema inmunitario y reduzca la inflamaci n. Los estudios de investigaci n acerca de la equin cea se han centrado principalmente en sus efectos en los resfriados y otras infecciones de las v as respiratorias.  
  
 Es eficaz?  
Es posible que la equin cea reduzca levemente el riesgo de contraer el resfriado com n. Sin embargo, su uso para la COVID-19 solo se ha investigado agregada al jengibre y a la hidroxicloroquina en un estudio de menor escala. En ese estudio, la mezcla de equin cea, jengibre e hidroxicloroquina alivi la tos, el dolor muscular y la dificultad para respirar, pero no atenu la gravedad de la fiebre y el dolor de garganta ni incidi en reducir las probabilidades de hospitalizaci n.  
  
 Es inocua?  
Algunos de los posibles efectos secundarios de la equin cea son molestias estomacales y erupciones cut neas. La equin cea podr a reducir la eficacia de los medicamentos inmunodepresores y otros f rmacos. Los cient ficos no han determinado si la equin cea es inocua durante el embarazo.  
  
Baya del sa co  
La baya del sa co es el fruto de un rbol que crece en Am rica del Norte, Europa y en ciertas partes de frica y Asia. La baya del sa co puede tener un efecto antioxidante, reducir la inflamaci n y ayudar a combatir los virus y otros microrganismos. Por otro lado, es posible que estimule el sistema inmunitario.  
  
 Es eficaz?  
Es posible que la baya del sa co alivie los s ntomas del resfriado com n y la gripe y favorezca una recuperaci n m s r pida, pero no se ha estudiado su eficacia para la COVID-19.  
  
 Es inocua?  
Las flores y los frutos maduros del sa co al parecer son inocuos para su consumo. Sin embargo, la corteza, las hojas, las semillas, los frutos crudos y los frutos sin madurar del sa co pueden ser venenosos y causar n useas, v mitos, diarrea y deshidrataci n. El sa co podr a alterar los niveles de insulina y glucosa y reducir la eficacia de los medicamentos inmunodepresores. Los cient ficos no han determinado si el sa co es inocuo durante el embarazo.  
  
Ginseng  
El ginseng (Panax ginseng o Panax quinquefolius) es una planta utilizada en la medicina tradicional china. Puede estimular el sistema inmunitario, reducir la inflamaci n y ayudar al organismo a combatir los virus.  
  
 Es eficaz?  
No se sabe con certeza si el ginseng protege contra el resfr o com n, la gripe u otras infecciones de las v as respiratorias superiores. No se ha estudiado el uso del ginseng en personas que tienen la COVID-19. Sin embargo, se est n llevando a cabo algunos ensayos cl nicos como parte de la medicina tradicional china en pacientes con COVID-19, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocuo?  
Algunos de los efectos secundarios del ginseng son dolor de cabeza, problemas para dormir y molestias digestivas. Las concentraciones elevadas (m s de 2,5 g/d a) de ginseng pueden ocasionar insomnio, taquicardia, hipertensi n y nerviosismo. El ginseng podr a interactuar con los medicamentos para la diabetes, los estimulantes y los medicamentos inmunodepresores.  
  
Magnesio  
El magnesio es un mineral esencial que se encuentra principalmente en los frijoles, las nueces, las semillas, los cereales integrales y las verduras de hoja verde. El cuerpo necesita magnesio para producir prote nas, huesos y ADN, adem s de regular la funci n muscular y nerviosa, los niveles de az car en la sangre y la presi n arterial.  
  
La cantidad diaria recomendada de magnesio oscila entre 30 y 410 mg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y entre 310 y 420 mg para los adultos.  
  
 Es eficaz?  
Las personas con niveles bajos de magnesio pueden sufrir de hipertensi n arterial, enfermedad card aca, diabetes tipo 2 u otras afecciones que dificultan la recuperaci n tras la COVID-19. No se sabe con certeza si el magnesio sirve para combatir la COVID-19.  
  
Un estudio de menor escala concluy que los pacientes de mediana edad hospitalizados con la COVID-19 ten an menos probabilidades de necesitar oxigenoterapia, cuidados intensivos o ambos cuando recib an suplementos diarios de magnesio adem s de las vitaminas D y B12.  
  
Se est n llevando a cabo algunos ensayos cl nicos para determinar si los suplementos diet ticos que contienen magnesio contribuyen a aliviar los s ntomas de la COVID-19, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocuo?  
El magnesio procedente de los alimentos es inocuo en cualquier cantidad. El magnesio presente en los suplementos diet ticos o en los medicamentos que contienen magnesio (como algunos laxantes) es inocuo en dosis diarias de hasta 65 a 350 miligramos (mg) para los ni os, seg n la edad, y de hasta 350 mg para los adultos. En cantidades m s elevadas, puede provocar diarrea, n useas y dolores estomacales. Mientras que, en concentraciones sumamente altas, podr a causar problemas m s graves, como arritmia y paro card aco.  
  
Los suplementos de magnesio pueden interactuar con algunos medicamentos, como los bifosfonatos (que se utilizan para prevenir la p rdida de masa sea), los antibi ticos, los diur ticos y los inhibidores de la bomba de protones (que se utilizan para reducir el cido estomacal).  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre el magnesio.  
  
Melatonina  
La melatonina es una hormona que favorece la regulaci n del ciclo del sue o y la vigilia. Adem s, puede aumentar la funci n inmunitaria, actuar como antioxidante y reducir la inflamaci n.  
  
 Es eficaz?  
En un estudio reciente se encontr que algunas personas que dijeron tomar suplementos de melatonina eran menos propensas a contraer la COVID-19. Se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos para determinar si la melatonina sirve para aliviar los s ntomas de la COVID-19, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
El uso de la melatonina a corto plazo parece ser inocuo en dosis de hasta 10 mg/d a. Las concentraciones elevadas de melatonina en la sangre pueden ocasionar un retraso de la pubertad y reducir los niveles de testosterona y esperma. Es posible que la melatonina aumente el riesgo de hemorragia si se utiliza con anticoagulantes. Adem s, puede reducir la eficacia de los anticonvulsivos y de los medicamentos inmunodepresores. La melatonina podr a afectar el funcionamiento de los ovarios. Por tal motivo, algunos cient ficos no recomiendan su consumo en embarazadas ni en mujeres que est n amamantando.  
  
N-acetilciste na  
La N-acetilciste na (NAC) act a como antioxidante y reduce la mucosidad en las v as respiratorias (boca, nariz, garganta y pulmones). Adem s, puede aumentar la funci n inmunitaria, ayudar a combatir los virus y reducir la inflamaci n.  
  
 Es eficaz?  
La NAC podr a contribuir al alivio de los s ntomas de la bronquitis, la enfermedad pulmonar obstructiva cr nica y otros trastornos similares que afectan la respiraci n. Un estudio de menor escala revel que la administraci n de 600 mg de NAC dos veces al d a durante dos semanas a pacientes hospitalizados con la COVID-19 reduc a la probabilidad de necesitar un respirador y aumentaba la probabilidad de supervivencia.  
  
En otro estudio, varios pacientes con la COVID-19 (o con casos presuntos de la COVID-19) recibieron infusiones intravenosas de NAC o un placebo. La NAC no redujo el n mero de pacientes ingresados en la unidad de cuidados intensivos (UCI) ni el tiempo de permanencia de los pacientes en la UCI. Tampoco redujo la probabilidad de necesitar un respirador ni la de morir a causa de la enfermedad.  
  
 Es inocua?  
Los efectos secundarios de la NAC suelen ser n useas, v mitos, dolor de est mago, diarrea, indigesti n y ardor estomacal. La NAC puede alterar la coagulaci n de la sangre y reducir la presi n arterial. El consumo de NAC con nitroglicerina (que se utiliza para tratar el dolor en el pecho) podr a causar baja presi n arterial y dolores de cabeza intensos.  
  
 cidos grasos omega-3  
Los omega-3 son cidos grasos poliinsaturados que se encuentran en los pescados grasos y en los aceites de pescado. Tambi n est n presentes en los aceites vegetales, como el de linaza, soja y canola. Los omega-3 son importantes para la salud de las membranas celulares y el buen funcionamiento del coraz n, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.  
  
 Son eficaces?  
Un estudio revel que las personas que dijeron tomar suplementos de omega-3 eran menos propensas a contraer la COVID-19. Otro estudio concluy que los suplementos de omega-3 mejoraban las tasas de supervivencia y la funci n pulmonar y renal de los pacientes hospitalizados con la COVID-19, aunque se necesitan otros trabajos de investigaci n.  
  
Se est n llevando a cabo otros ensayos cl nicos para determinar si los omega-3 ayudan a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Son inocuos?  
Los suplementos de omega-3 son inocuos en dosis de hasta unos 5 g/d a. Entre sus efectos secundarios se encuentran un sabor desagradable en la boca, halitosis, ardor estomacal, n useas, malestar digestivo, diarrea, dolor de cabeza y sudor maloliente. Los omega-3 podr an interactuar con los anticoagulantes, los medicamentos para la presi n arterial y los inmunodepresores.  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre los cidos grasos omega-3.  
  
Probi ticos  
Los probi ticos son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que aportan beneficios para la salud. Est n naturalmente presentes en algunos alimentos fermentados, en ciertos productos alimenticios fortificados con probi ticos y en suplementos diet ticos. Los probi ticos pueden aumentar la funci n inmunitaria y ayudar a combatir los virus.  
  
 Son eficaces?  
Es posible que los probi ticos contribuyan a proteger al organismo contra ciertas infecciones de las v as respiratorias. Un estudio revel que las personas que dijeron tomar suplementos de probi ticos eran menos propensas a contraer la COVID-19. Otro estudio concluy que un probi tico que conten a las bacterias Streptococcus, Lactobacillus y Bifidobacterium, junto con medicamentos, aliviaba los s ntomas en pacientes con la COVID-19, aunque se necesitan otros estudios de investigaci n.  
  
Se est n llevando a cabo otros ensayos cl nicos para determinar si los probi ticos ayudan a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Son inocuos?  
Los probi ticos son inocuos para la mayor a de las personas. Sus efectos secundarios suelen ser flatulencia y otros s ntomas digestivos. En personas muy enfermas o con problemas del sistema inmunitario, los probi ticos podr an causar una enfermedad grave. Aunque al parecer los probi ticos no interact an con los medicamentos, es posible que el consumo de antibi ticos o antif ngicos aten e la eficacia de algunos probi ticos.  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre los probi ticos.  
  
Quercetina  
La quercetina es un flavonoide presente en muchas frutas, verduras, especias y bebidas, como c tricos, manzanas, cebollas, bayas, br coli, cilantro, eneldo, t y vino tinto. La quercetina puede aumentar la funci n inmunitaria, actuar como antioxidante y reducir la inflamaci n.  
  
 Es eficaz?  
Se ha estudiado si la quercetina reduce el riesgo de infecciones de las v as respiratorias superiores o la gravedad de los s ntomas, aunque su eficacia no se conoce con certeza. Solo algunos estudios han analizado los efectos de la quercetina en pacientes con la COVID-19. Estos estudios han utilizado dosis de 400 a 600 mg/d a consumidas durante varias semanas. Los resultados revelan que la quercetina podr a reducir la gravedad de la enfermedad y favorecer una recuperaci n algo m s r pida, aunque se necesitan otros trabajos de investigaci n.  
  
Se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos para determinar si la quercetina sirve para reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
No se han notificado efectos adversos graves causados por el uso de suplementos de quercetina. No obstante, esta suele provocar dolor de est mago, reflujo cido, estre imiento, diarrea, flatulencia y problemas para dormir.  
  
Es posible que la quercetina interact e con ciertos medicamentos, como los inmunodepresores, la pravastatina (que se utiliza para el tratamiento del colesterol elevado), la fexofenadina (que se utiliza para el tratamiento de las alergias y la urticaria) y los medicamentos para la presi n arterial.  
  
Selenio  
El selenio es un mineral esencial que se encuentra en muchos alimentos, como las nueces de Brasil, los mariscos, la carne, la carne de aves, los huevos, los productos l cteos, el pan, los cereales para el desayuno y otros productos a base de cereales. Act a como antioxidante y es importante para la reproducci n, la funci n de la gl ndula tiroides y la producci n de ADN.  
  
La cantidad diaria recomendada oscila entre 15 y 70 microgramos (mcg) para los beb s y ni os, seg n la edad y entre 55 y 70 mcg para los adultos.  
  
 Es eficaz?  
Algunos trabajos de investigaci n indican que un suplemento de 100 a 300 mcg/d a de selenio podr a mejorar la funci n inmunitaria. Ciertos estudios relacionan los niveles bajos de selenio con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y presentar un cuadro m s grave, aunque se necesitan otros trabajos de investigaci n.  
  
Se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos para determinar si los suplementos que contienen selenio (en general, combinados con otras vitaminas y minerales) reducen la gravedad de la COVID-19 o la probabilidad de hospitalizaci n, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocuo?  
El selenio es inocuo en dosis de hasta 45 a 400 mcg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y de hasta 400 mcg para los adultos. Un consumo elevado puede producir aliento con olor a ajo, sabor met lico en la boca, p rdida o fragilidad del cabello y las u as, crecimientos anormales en la piel, n useas, diarrea, erupciones cut neas, manchas en los dientes, cansancio extremo, irritabilidad y problemas del sistema nervioso.  
  
El selenio puede interactuar con el cisplatino (un f rmaco que se utiliza en la quimioterapia).  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre el selenio.  
  
Vitamina C  
La vitamina C es un nutriente esencial presente en los c tricos y en muchas otras frutas y verduras. La vitamina C es importante para mantener sana la funci n inmunitaria.  
  
La cantidad diaria recomendada oscila entre 15 y 115 mg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y entre 75 y 120 mg para los adultos no fumadores. Los fumadores necesitan 35 mg m s de vitamina C por d a en comparaci n con quienes no fuman.  
  
 Es eficaz?  
La vitamina C ayuda a reducir la duraci n del resfriado com n y a atenuar sus s ntomas. Adem s, puede reducir el riesgo de contraer un resfriado en personas sometidas a un estr s f sico extremo, como los corredores de maratones.  
  
No se sabe con certeza si la vitamina C ayuda a combatir la COVID-19. En un ensayo cl nico, la administraci n de un suplemento diario de 8.000 mg de vitamina C, 50 mg de zinc o ambos durante 10 d as en personas con la COVID-19 no redujo la duraci n de los s ntomas.  
  
Se est n llevando a cabo otros ensayos cl nicos para determinar si la vitamina C ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
La vitamina C es inocua en dosis de hasta 400 a 1.800 mg/d a para los ni os, seg n la edad, y hasta 2.000 mg/d a para los adultos. Un consumo m s elevado puede provocar diarrea, n useas y dolores estomacales. Adem s, podr a dar lugar a lecturas err neas en los medidores de glucosa en la sangre. En las personas con hemocromatosis (un trastorno de sobrecarga de hierro), las concentraciones elevadas de vitamina C podr an causar una acumulaci n de hierro en el organismo, lo que puede da ar los tejidos.  
  
Es posible que los suplementos de vitamina C disminuyan la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre la vitamina C.  
  
Vitamina D  
La vitamina D es un nutriente esencial que se encuentra presente en forma natural en los pescados grasos y los aceites de h gado de pescado y, en cantidades peque as, en el h gado de res, las yemas de huevo y el queso. Adem s, algunos alimentos contienen vitamina D agregada, como la leche fortificada. El cuerpo tambi n puede producir vitamina D con la exposici n de la piel al sol. La vitamina D es importante para la salud de los huesos y la funci n inmunitaria.  
  
La cantidad diaria recomendada oscila entre 10 y 15 mcg (400 unidades internacionales [UI] y 600 UI) para los beb s y los ni os, seg n la edad, y entre 15 y 20 mcg (600 y 800 UI) para los adultos.  
  
 Es eficaz?  
La vitamina D puede ayudar a proteger al organismo contra algunas infecciones de las v as respiratorias, sobre todo en aquellas personas con niveles bajos de vitamina D. Algunos estudios demuestran que los niveles bajos de vitamina D est n asociados con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y de presentar un cuadro m s grave; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusi n. Otros trabajos de investigaci n indican que las personas que toman habitualmente suplementos de vitamina D podr an tener un menor riesgo de infecci n por el SARS-CoV-2 y un menor riesgo de muerte por la COVID-19.  
  
En un ensayo cl nico, varios pacientes hospitalizados con un cuadro moderado o grave de la COVID-19 a los que se les administr una sola dosis de 5.000 mcg (200.000 UI) de vitamina D por v a oral no disminuyeron su estad a en el hospital ni su riesgo de muerte, ni siquiera aquellos que ten an una deficiencia de vitamina D en el momento de su ingreso al hospital.  
  
En otro ensayo cl nico llevado a cabo en Arabia Saudita se administraron 125 mcg (5.000 UI) o 25 mcg (1.000 UI) de vitamina D3 a pacientes adultos hospitalizados con un cuadro leve o moderado de la COVID-19. Los pacientes que recibieron 125 mcg de vitamina D3 mostraron un alivio m s r pido de algunos s ntomas. Sin embargo, la duraci n de la mayor a de los s ntomas no vari entre los distintos grupos.  
  
Se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos para determinar si la vitamina D ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
La vitamina D es inocua en dosis diarias de hasta 25 a 100 mcg (1.000 a 4.000 UI) para los ni os (seg n la edad) y de hasta 100 mcg (4.000 UI) para los adultos. Las dosis m s altas suelen provocar n useas, v mitos, debilidad muscular, confusi n, dolor, p rdida de apetito, deshidrataci n, micci n y sed excesivas y c lculos renales. El consumo extremadamente elevado puede causar insuficiencia renal, da os en los vasos sangu neos y las v lvulas card acas, problemas en la frecuencia card aca y muerte.  
  
Los suplementos de vitamina D pueden interactuar con algunos medicamentos como el orlistat (que se utiliza para la p rdida de peso), las estatinas (que se utilizan para reducir los niveles de colesterol), los diur ticos tiaz dicos (que se utilizan para la hipertensi n arterial) y los esteroides.  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre la vitamina D.  
  
Vitamina E  
La vitamina E (tambi n llamada alfa-tocoferol) es un nutriente esencial que se encuentra en los frutos secos, las semillas, los aceites vegetales y las verduras de hojas verdes. Act a como antioxidante y favorece el buen funcionamiento del sistema inmunitario.  
  
La cantidad diaria recomendada es de 4 a 15 mg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y de 15 a 19 mg para los adultos.  
  
 Es eficaz?  
Algunos estudios indican que los suplementos de vitamina E contribuyen a reducir el riesgo de infecciones de las v as respiratorias superiores, aunque otros no arriban a esta conclusi n.  
  
Se desconoce si la vitamina E reduce el riesgo de contraer la COVID-19 o su gravedad, pero se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos. En ellos se est estudiando si la vitamina E, combinada con otras vitaminas y minerales, sirve para atenuar la gravedad de los s ntomas de la COVID-19 o la probabilidad de hospitalizaci n, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocua?  
La vitamina E presente en los alimentos es inocua en cualquier cantidad. En suplementos, la vitamina E es inocua en dosis diarias de hasta 200 a 800 mg para los ni os, seg n la edad, y de hasta 1.000 mg/d a para los adultos. En dosis m s elevadas, podr a aumentar el riesgo de hemorragia y accidente cerebrovascular.  
  
Los suplementos de vitamina E pueden interactuar con los anticoagulantes y reducir la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre la vitamina E.  
  
Zinc  
El zinc es un nutriente esencial que se encuentra en los mariscos, la carne, las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y los productos l cteos. Es importante para la salud del sistema inmunitario, la producci n de prote nas y ADN, la cicatrizaci n de heridas y para el gusto y el olfato.  
  
La cantidad diaria recomendada oscila entre 2 y 13 mg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y entre 8 y 12 mg para los adultos.  
  
 Es eficaz?  
Las pastillas de zinc pueden reducir la duraci n del resfriado com n. No se sabe con certeza si el zinc ofrece protecci n contra la COVID-19. Algunos estudios relacionan los niveles bajos de zinc con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y de presentar un cuadro m s grave; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusi n.  
  
En un ensayo cl nico, varias personas con la COVID-19 no hospitalizadas tomaron 50 mg de zinc, 8.000 mg de vitamina C o ambos durante 10 d as. Los suplementos no redujeron el n mero de d as durante los cuales estas personas presentaron s ntomas.  
  
Se est n llevando a cabo varios ensayos cl nicos para determinar si el zinc ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus s ntomas, pero los resultados a n no se han publicado.  
  
 Es inocuo?  
El zinc es inocuo en dosis de hasta 4 a 34 mg para los beb s y los ni os, seg n la edad, y de hasta 40 mg para los adultos. En dosis elevadas, el zinc causa n useas, v mitos, p rdida del apetito, dolores estomacales, diarreas y dolores de cabeza. Un consumo elevado de zinc durante mucho tiempo puede causar una disminuci n de la funci n inmunitaria y niveles bajos de cobre en la sangre.  
  
Los suplementos de zinc podr an interactuar con los antibi ticos, la penicilamina (que se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide) y los diur ticos tiaz dicos (que se utilizan para el tratamiento de la presi n arterial alta).  
  
Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre el zinc.  
  
 Interact an los suplementos diet ticos con los medicamentos u otros suplementos?  
S . Algunos suplementos podr an interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma.  
  
Hable con su m dico, farmac utico y otros profesionales de salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podr an interferir en la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
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 con los profesionales de salud que lo atienden (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) sobre su inter s o sus dudas con respecto al uso de los suplementos diet ticos y lo 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 la recomendaci n de una organizaci n o asociaci n profesional, no constituye el apoyo por parte de la ODS a dicho producto, servicio o consejo profesional.