Copper-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Copper-DatosEnEspanol/  
  
  
Cobre  
Hoja informativa para consumidores  
  
  
 Qu es el cobre? Para qu sirve?  
El cobre es un mineral que necesitamos para mantenernos sanos. El organismo usa cobre para llevar a cabo muchas funciones importantes, como producir energ a, tejidos conectivos y vasos sangu neos. El cobre tambi n ayuda a mantener el sistema nervioso y el sistema inmunitario y activa los genes. El organismo tambi n necesita cobre para el desarrollo del cerebro.  
  
 Cu nto cobre necesito?  
La cantidad de cobre que necesita cada d a depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuaci n en microgramos (mcg).  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 200 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses 220 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os 340 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 440 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 700 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 890 mcg  
Adultos mayores de 19 a os de edad 900 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 1,000 mcg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 1,300 mcg  
 Qu alimentos proporcionan cobre?  
Muchos alimentos contienen cobre. Puede obtener las cantidades recomendadas de cobre consumiendo una variedad de alimentos como:  
  
H gado de res y mariscos como ostras  
Nueces (como anacardos), semillas (como s samo y girasol) y chocolate  
Cereales de salvado de trigo y productos integrales  
Papas, champi ones, aguacates, garbanzos y tofu  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de cobre hay?  
El cobre est disponible en muchos suplementos multivitam nicos/multiminerales, en suplementos que contienen solo cobre, y en otros suplementos diet ticos. El cobre en los suplementos diet ticos a menudo se presenta en forma de xido c prico, sulfato c prico, quelatos de amino cido de cobre y gluconato de cobre. Se desconoce si una forma de cobre es mejor que otra.  
  
 Estoy obteniendo suficiente cobre?  
La mayor a de las personas obtienen suficiente cobre de los alimentos que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas tienen m s inconvenientes que otros para obtener suficiente cobre:  
  
Las personas con enfermedad cel aca  
Las personas con enfermedad de Menkes, un trastorno gen tico poco com n  
Las personas que toman altas dosis de suplementos de zinc, que pueden interferir con la capacidad de absorber el cobre y podr a causar deficiencia de cobre.  
 Qu pasa si no obtengo suficiente cobre?  
La deficiencia de cobre no es com n en los Estados Unidos. La deficiencia de cobre puede causar cansancio extremo, parches claros en la piel, altas concetraciones de colesterol en la sangre y trastornos del tejido conectivo que afectan los ligamentos y la piel. Otros efectos de la deficiencia de cobre son huesos d biles y quebradizos, p rdida de equilibrio y coordinaci n, y un mayor riesgo de infecci n.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del cobre en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando el cobre para determinar c mo afecta la salud. He aqu varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigaci n:  
  
Enfermedad cardiovascular  
Los estudios que analizan el efecto de la ingesta de cobre en las enfermedades del coraz n han tenido resultados mixtos. Se necesitan m s investigaciones para comprender si obtener m s cobre de la dieta o los suplementos podr a aumentar o disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.  
  
Enfermedad de Alzheimer  
Algunas investigaciones muestran que las personas con concentraciones m s altas de cobre en la sangre tienen un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, otra investigaci n muestra que grandes cantidades pueden aumentar el riesgo de enfermedad de Alzheimer. Se necesitan m s investigaciones para determinar si los concetraciones altas o bajas de cobre afectan el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Tambi n se necesitan investigaciones para determinar si los suplementos diet ticos que contienen cobre podr an afectar el riesgo de la enfermedad de Alzheimer o sus s ntomas.  
  
 Puede el cobre ser perjudicial?  
S , el cobre puede ser nocivo si se ingiere demasiado. Obtener demasiado cobre de forma regular puede causar lesi n hep tica, dolor abdominal, calambres, n useas, diarrea y v mito. La intoxicaci n por cobre es poco com n en las personas sanas. Sin embargo, puede ocurrir en personas con la enfermedad de Wilson, un trastorno gen tico poco com n. Tambi n puede ocurrir si las tuber as de agua que contienen cobre filtran cobre en el agua potable de su hogar o lugar de trabajo.  
  
A continuaci n aparecen lo l mites superiores diarios para el cobre en microgramos (mcg).  
  
Edades Limite superior  
Del nacimiento a los 12 meses No establecido  
Ni os de 1 a 3 a os 1,000 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 3,000 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 5,000 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 8,000 mcg  
Adultos 10,000 mcg  
 Existen interacciones con el cobre que deba conocer?  
Se desconoce que el cobre interact e con alg n medicamento. Sin embargo, es importante que le informe a su m dico, farmaceuta y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le dir n si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el cobre.  
  
El cobre 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,