ExerciseAndAthleticPerformance-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento fisico  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu son los suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico y para qu sirven?  
Si hace ejercicio con regularidad, y especialmente si es atleta y compite en eventos deportivos, debe saber que una dieta bien balanceada y mucho l quido son importantes para maximizar su rendimiento f sico. Sin embargo, usted podr a estar pensando si los suplementos diet ticos le podr an ayudar a entrenar mejor, a mejorar su rendimiento o a obtener una ventaja competitiva.  
  
Esta hoja informativa describe lo que se conoce acerca de la eficacia y la seguridad del consumo de muchos de los ingredientes que contienen los suplementos diet ticos que se promueven para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico. A veces a estos productos se les conoce como ayudas o suplementos ergog nicos , pero en esta hoja informativa nos referiremos a estos simplemente como suplementos para mejorar el rendimiento f sico . Los comerciantes de estos suplementos podr an afirmar que sus productos mejoran la fuerza o la resistencia, ayudan a alcanzar su meta de rendimiento m s r pido, o aumentan su tolerancia para un entrenamiento m s intenso. Tambi n podr an afirmar que sus suplementos podr an ayudarle a preparar su cuerpo para mejorar el ejercicio, reducir su riesgo de lesi n durante el entrenamiento o ayudar con la recuperaci n despu s del ejercicio.  
  
Los suplementos para mejorar el rendimiento f sico no pueden sustituir una dieta saludable, pero algunos de ellos podr an tener alg n valor, dependiendo del tipo y la intensidad de su actividad. Otros suplementos no parecen funcionar, y unos pocos podr an ser nocivos para la salud.  
  
Si est pensando tomar un suplemento para mejorar su rendimiento f sico, consulte con un profesional de la salud. Si tiene un entrenador con conocimiento de medicina deportiva, preg ntele acerca de los suplementos para mejorar el rendimiento f sico. Es importante hablar con un experto si usted es un adolescente o tiene alguna afecci n m dica. Tambi n es importante saber si los medicamentos que toma podr an interactuar con los suplementos para mejorar el rendimiento f sico que usted est considerando.  
  
Cu les son los ingredientes en los suplementos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico?  
Los suplementos para mejorar el rendimiento f sico pueden tener muchos ingredientes, como vitaminas y minerales, prote nas, amino cidos y hierbas, en diferentes cantidades y en muchas combinaciones. Estos productos se encuentran en el mercado de varias maneras, incluyendo c psulas, comprimidos, l quidos y polvos.  
  
Esta hoja informativa describe a continuaci n los ingredientes que se encuentran en los suplementos para mejorar el rendimiento f sico en orden alfab tico. Aprender sobre la eficacia y la seguridad del consumo de cada uno de los ingredientes y encontrar asesoramiento de expertos sobre su uso. Tenga en cuenta, sin embargo, que muchos de los suplementos para mejorar el rendimiento f sico en el mercado contienen m s de un ingrediente, y los ingredientes pueden actuar de diferente manera cuando se combinan. Debido a que no se han estudiado las combinaciones de la mayor a de los ingredientes, no sabemos que tan seguros y eficaces son a la hora de mejorar el rendimiento.  
  
Tal vez se sorprenda al saber que, por lo general, los fabricantes de estos suplementos no hacen estudios en personas para saber si sus productos verdaderamente funcionan y son seguros. Cuando se realizan estudios (principalmente por investigadores en universidades) sobre los ingredientes y las combinaciones de los ingredientes en los suplementos para mejorar el rendimiento f sico, generalmente se involucra a una cantidad peque a de personas que est n tomando los suplementos solo por unos d as, semanas o meses. Muchas de estas investigaciones se llevan a cabo en hombres j venes sanos, pero no en mujeres, en adultos de mediana edad, adultos mayores, o adolescentes. Y a menudo, los estudios no han investigado el uso de los ingredientes o sus combinaciones en personas que realizan las mismas actividades f sicas que usted. Por ejemplo, los resultados de un estudio con levantadores de pesas no aplican para usted si usted es un corredor de distancia.  
  
 C mo regula el gobierno de los Estados Unidos los suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico?  
La Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) regula los suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico de manera diferente a los medicamentos que requieren receta m dica o para los de venta libre. Como es el caso con otros suplementos diet ticos, la FDA no prueba ni aprueba los suplementos para mejorar el rendimiento f sico antes de que aparezcan en el mercado. Los fabricantes son responsables de cerciorarse de que sus suplementos sean seguros y que las afirmaciones en las etiquetas del producto sean honestas y no enga osas.  
  
Cuando la FDA encuentra un suplemento diet tico que no es seguro, puede sacarlo del mercado o pedirle al fabricante del suplemento que lo retire. La FDA y la Comisi n Federal de Comercio pueden tambi n tomar medidas contra las compa as que hacen falsas declaraciones en sus suplementos acerca de mejoras en el rendimiento f sico; agreguen medicamentos farmac uticos u otros adulterantes a sus suplementos o; aseguren que sus suplementos pueden diagnosticar, tratar, curar o prevenir una enfermedad.  
  
Para informaci n adicional sobre las regulaciones para los suplementos diet ticos, vea la publicaci n de la Oficina de Suplementos Diet ticos titulada: Suplementos diet ticos: Lo que debe saber.  
  
 Pueden los suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico ser da inos?  
Como es el caso con todos los suplementos diet ticos, los suplementos para mejorar el rendimiento f sico pueden tener efectos secundarios y podr an interactuar con medicamentos recetados y de venta libre. Muchos de estos productos contienen varios ingredientes que no han sido debidamente estudiados cuando se usan en combinaci n.  
  
Interacciones con medicamentos  
Algunos suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico pueden interactuar o interferir con otros medicamentos o suplementos. Por ejemplo, el ginseng puede reducir los efectos anticoagulantes de la warfarina (Coumadin). La cimetidina (Tagamet HB, usada para tratar las lceras duodenales) puede retardar la eliminaci n de la cafe na del organismo y aumentar as el riesgo de efectos secundarios por el consumo de cafe na.  
  
Si usted toma regularmente suplementos diet ticos y medicamentos, inf rmeselo a su proveedor de atenci n m dica.  
  
Productos fraudulentos y adulterados  
La FDA advierte que algunos productos comercializados como suplementos diet ticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico podr an contener estimulantes, esteroides, ingredientes hormonales sint ticos, sustancias controladas, medicamentos que requieren receta m dica, o medicamentos que no han sido aprobados, que son inapropiados, no se encuentran listados en la etiqueta o son ilegales. El uso de estos productos adulterados puede causar problemas de salud y descalificar a los atletas de las competencias.  
  
La FDA proh be ciertos ingredientes que contienen algunos suplementos diet ticos para mejorar el rendimiento f sico. Estos ingredientes prohibidos incluyen la androstenediona, la dimetilamilamina y la efedra. Adem s de que estos ingredientes son inseguros, no hay evidencia cient fica que demuestren que pueden mejorar el rendimiento f sico.  
  
Los comerciantes de algunos suplementos para mejorar el rendimiento f sico les piden a ciertas compa as que eval en sus productos y certifiquen que est n libres de muchos de los ingredientes y medicamentos prohibidos. Las compa as m s importantes que prestan este servicio de certificaci n son NSFexternal link disclaimer a trav s de su programa de Certificaci n para los deportes, Informed-Choiceexternal link disclaimer y Banned Substances Control Groupexternal link disclaimer. Los productos que pasan estas pruebas pueden llevar el logo oficial del certificador y aparecen en el sitio web del certificador.  
  
C mo elegir un enfoque sensato para mejorar el ejercicio y el rendimiento f sico  
Si usted es atleta entrenado o una persona que disfruta de las actividades f sicas recreativas, su rendimiento ser mejor y se recuperar m s pronto si consume una dieta bien balanceada, toma suficiente l quido, tiene buen f sico y entrena correctamente. Solamente unos pocos suplementos diet ticos tienen suficiente evidencia cient fica para demostrar que pueden mejorar ciertos tipos de ejercicio y el rendimiento f sico. Si est n interesados, los atletas podr an usar estos suplementos si tienen una buena alimentaci n, entrenan correctamente y obtienen asesor a de un profesional de la salud o de un experto en medicina deportiva.  
  
En la mayor a de los casos, solamente los adultos deben utilizar suplementos para mejorar el rendimiento f sico. La Academia Americana de Pediatr a, por ejemplo, indica que los suplementos para mejorar el rendimiento f sico no mejoran las capacidades de los atletas adolescentes m s de lo que obtienen de una buena nutrici n y entrenamiento adecuado.  
  
 D nde puedo encontrar m s informaci n?  
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.