Fluoride-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Fluoride-DatosEnEspanol/  
  
  
Fluoruro  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el fluoruro y para qu sirve?  
El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir las caries y a mantener los huesos fuertes.  
  
 Cu nto fluoruro necesito?  
La cantidad diaria de fluoruro que usted necesita depender de su sexo y edad. Las cantidades promedio recomendadas por d a, expresadas en miligramos (mg), son las siguientes:  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses 0,01 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 0,5 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 0,7 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 1 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 2 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 3 mg  
Hombres adultos mayores de 19 a os 4 mg  
Mujeres adultas mayores de 19 a os 3 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 3 mg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 3 mg  
 Cu les son las fuentes de fluoruro?  
Los alimentos y el agua no contienen cantidades suficientes de fluoruro en forma natural. Por eso, algunas veces se agrega fluoruro al abastecimiento p blico de agua, que se conoce como agua fluorada ; tambi n se agrega fluoruro a algunas aguas embotelladas.  
  
La mayor parte del fluoruro que una persona ingiere cada d a proviene del consumo de agua fluorada. Tambi n se puede obtener fluoruro al consumir bebidas y alimentos elaborados con agua fluorada, como el t y el caf .  
  
La mayor a de las pastas dentales y algunos enjuagues bucales tambi n contienen fluoruro. Aunque esto productos no se deben ingerir, ellos aumentan ligeramente la cantidad de fluoruro que una persona recibe cada d a.  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de fluoruro hay en el mercado?  
Algunos suplementos diet ticos, como ciertos productos multivitam nicos y multiminerales, contienen fluoruro. Tambi n se venden gotas de fluoruro l quido para ni os. El fluoruro presente en los suplementos diet ticos suele encontrarse en forma de fluoruro de sodio.  
  
 Es suficiente el fluoruro que consumo?  
La mayor a de las personas en los Estados Unidos reciben suficiente fluoruro por medio de los alimentos y bebidas que consumen, as como de los productos dentales que utilizan.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del fluoruro en la salud?  
Los cient ficos estudian el fluoruro para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n, figuran algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.  
  
Caries  
El fluoruro ayuda a proteger los dientes porque fortalece la superficie externa del diente, llamada esmalte. Si usted no recibe fluoruro en cantidad suficiente, sus dientes podr an debilitarse y presentar caries. Las caries pueden ocasionar dolor, p rdida de los dientes, infecciones y otros problemas de salud.  
  
Diversos estudios demuestran que los ni os y adolescentes que beben agua fluorada tienen menos caries. Adem s, los adultos que beben agua fluorada tienen menos dientes cariados y obturados y pierden menos dientes.  
  
Los ni os que toman suplementos diet ticos con fluoruro tienen menos riesgos de caries y de p rdida de dientes. Muchos dentistas recomiendan suplementos de fluoruro para los ni os que viven en zonas donde el suministro de agua no es fluorado o contiene concentraciones muy bajas de fluoruro natural. Se desconoce de qu manera los suplementos de fluoruro afectan a los adultos.  
  
Varios estudios indican que la administraci n de suplementos diet ticos de fluoruro a una mujer embarazada no ayuda a prevenir las caries dentales en su hijo.  
  
Fracturas seas  
El fluoruro contribuye a que los huesos crezcan y se mantengan fuertes. Algunos estudios demuestran que consumir suplementos diet ticos de fluoruro o beber agua fluorada podr a reducir el riesgo de fracturas seas. Otros estudios no muestran efecto alguno en la fortaleza de los huesos ni en el riesgo de fracturas.  
  
Es necesario continuar con los estudios de investigaci n para determinar con mayor precisi n si los suplementos diet ticos de fluoruro y el agua fluorada ayudan a mejorar la salud sea y a prevenir fracturas.  
  
 Puede ser nocivo el fluoruro?  
Los beb s y los ni os que reciben cantidades demasiado elevadas de fluoruro durante la formaci n de sus dientes pueden presentar una enfermedad denominada fluorosis dental. Esto suele causar l neas o puntos blancos, manchas o peque as mellas en los dientes.  
  
La ingesta de cantidades extremadamente elevadas de fluoruro procedente de productos dentales o suplementos diet ticos puede causar n useas, v mitos, dolor abdominal, diarrea, dolor de huesos y hasta la muerte, en casos poco frecuentes.  
  
El consumo excesivo de fluoruro durante un largo per odo de tiempo puede causar una afecci n denominada fluorosis esquel tica. Esta enfermedad, muy poco frecuente, ocasiona dolor y rigidez en las articulaciones, debilidad sea, p rdida muscular y problemas nerviosos.  
  
A continuaci n se indican los l mites m ximos recomendados de fluoruro por d a.  
  
Etapa de la vida L mite m ximo recomendado  
Beb s hasta los 6 meses 0,7 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 0,9 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 1,3 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 2,2 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 10 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 10 mg  
Adultos mayores de 19 a os 10 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas y en per odo de lactancia 10 mg  
 Interact a el fluoruro con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
No se dispone de informaci n sobre la interacci n o interferencia del fluoruro con ning n medicamento o suplemento diet tico.  
  
El fluoruro 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.