ImmuneFunction-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/ImmuneFunction-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos para la funci n inmunitaria y las enfermedades infecciosas  
Hoja informativa para consumidores  
  
 C mo funciona su sistema inmunitario?  
Su sistema inmunitario est compuesto de c lulas, tejidos, y rganos que ayudan a luchar contra los virus, las bacterias, y otros microrganismos que causan infecciones y otras enfermedades. Por ejemplo, la piel ayuda a impedir que las bacterias, los microbios y los virus entren en el cuerpo. Las c lulas que recubren el tubo digestivo tambi n ayudan a proteger contra microrganismos nocivos causantes de enfermedades. Algunos gl bulos blancos tratan de destruir las sustancias que reconocen como ajenas al organismo. Asimismo, ciertos gl bulos blancos tambi n reconocen los microorganismos nocivos a los que han estado expuestos anteriormente y crean anticuerpos para defenderse de ellos en el futuro.  
  
 Qu sabemos sobre los ingredientes espec ficos de los suplementos diet ticos y la funci n inmunitaria?  
Su sistema inmunitario necesita ciertas vitaminas y minerales para funcionar en la forma adecuada. Estos son, entre otros, vitamina C, vitamina D, y zinc. Los suplementos de hierbas, los probi ticos, y otros ingredientes de los suplementos diet ticos tambi n podr an tener efectos en su sistema inmunitario.  
  
Consumir una variedad de alimentos nutritivos puede aportarle suficientes vitaminas, minerales y otros nutrientes para que su sistema inmunitario se mantenga sano. Sin embargo, es posible que se haga la pregunta de si tomar ciertos suplementos diet ticos puede mejorar el sistema inmunitario de su organismo y su capacidad para combatir las infecciones.  
  
En esta hoja informativa se describe lo que sabemos acerca de la eficacia y la inocuidad de las vitaminas, minerales y otros ingredientes comunes de los suplementos diet ticos que podr an repercutir en la funci n inmunitaria.  
  
Los ingredientes de los suplementos diet ticos se presentan en cada secci n por orden alfab tico.  
  
En la versi n para los profesionales de salud de esta hoja informativa se incluyen m s detalles y referencias a la bibliograf a cient fica.  
  
Vitaminas y minerales  
Obtener suficientes vitaminas y minerales con los alimentos y bebidas que consume es importante para mantener la salud del sistema inmunitario. Es especialmente importante consumir suficientes vitaminas A, B6, B12, C, D, E y K, adem s de folato, cobre, yodo, hierro, magnesio, selenio, y zinc.  
  
Si su alimentaci n no incluye cantidades adecuadas de determinadas vitaminas y minerales, su sistema inmunitario no podr funcionar tan bien como deber a, estar m s expuesto a contraer infecciones y es posible que no se recupere tan bien. Si su proveedor de servicios de salud determina que no est ingiriendo suficiente cantidad de un nutriente especifico, los suplementos de vitaminas y minerales pueden ayudar a aumentar el consumo hasta las cantidades recomendadas. Sin embargo, en la mayor a de los casos, si usted no tiene una deficiencia, el aumento del consumo de vitaminas y minerales mediante suplementos diet ticos no ayuda a prevenir las infecciones ni a recuperarse de ellas m s r pidamente.  
  
Vitaminas  
Vitamina A  
La vitamina A es un nutriente esencial presente en muchos alimentos. Se encuentra en dos formas diferentes:  
  
La vitamina A preformada se encuentra en el pescado, las v sceras (como el h gado), los productos l cteos, y los huevos.  
Los carotenoides provitamina A son transformados en vitamina A por nuestro cuerpo. Se encuentran en frutas, verduras y otros productos de origen vegetal. El carotenoide provitamina A m s com n en los alimentos y suplementos diet ticos es el betacaroteno.  
La vitamina A es importante para que la funci n inmunitaria se mantenga sana, as como para el sentido de la vista, la reproducci n, el crecimiento y el desarrollo.  
  
La carencia de vitamina A es rara en los Estados Unidos, pero es frecuente en muchos pa ses de ingresos medianos y bajos.  
  
La cantidad diaria recomendada (conocida como consumo diario recomendado o CDR) oscila entre 300 y 1.200 microgramos (mcg) equivalentes de retinol (ER) para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de 700 a 1.300 mcg ER para adultos.  
  
 Funciona?  
Diarrea en ni os  
Los ni os con carencia de vitamina A est n expuestos a un mayor riesgo de tener diarrea causada por microrganismos pat genos. Estos ni os tambi n tienen m s probabilidades de morir a causa de la diarrea, en especial en el frica subsahariana y el sur de Asia.  
  
Las investigaciones sugieren que los suplementos de vitamina A reducen el riesgo y la gravedad de la diarrea en ni os de pa ses de ingresos medianos y bajos. Sin embargo, los suplementos de vitamina A podr an no ayudar a los beb s m s peque os de estos pa ses.  
  
Infecci n por el VIH  
La infecci n por el VIH puede disminuir el apetito y debilitar la capacidad del organismo para utilizar los nutrientes de los alimentos. El VIH tambi n puede aumentar el riesgo de otros problemas de salud similares, como la diarrea y las enfermedades respiratorias.  
  
No est claro si los suplementos de vitamina A reducen el riesgo de propagaci n del VIH o evitan que la enfermedad empeore. Algunos estudios en ni os peque os infectados con el VIH han revelado que los suplementos de vitamina A ayudan a reducir el riesgo de muerte. Sin embargo, no est claro si los suplementos de vitamina A inciden en el riesgo de diarrea o infecciones respiratorias en ni os peque os que tienen el virus. Otros estudios en adultos infectados con el VIH han revelado que los suplementos de vitamina A no mejoran la funci n inmunitaria.  
  
Las investigaciones realizadas con embarazadas seropositivas han mostrado que los suplementos de vitamina A no ayudan a reducir las probabilidades de transmisi n del VIH de la madre al ni o. Sin embargo, un estudio revel que las embarazadas seropositivas que tomaban vitamina A ten an m s probabilidades de dar a luz a sus hijos a t rmino.  
  
Sarampi n en ni os  
En los pa ses de ingresos medianos y bajos, donde es frecuente la carencia de vitamina A, los ni os con sarampi n tienen m s probabilidades de presentar s ntomas graves y de morir de la enfermedad. En estos ni os, los suplementos de vitamina A podr an ayudar a prevenir el sarampi n, pero no est claro si reducen el riesgo de muerte por esta enfermedad.  
  
Neumon a y otras infecciones respiratorias en ni os  
Los ni os que no reciben suficiente vitamina A podr an tener un mayor riesgo de infecciones respiratorias. Sin embargo, no est claro si tomar suplementos de vitamina A repercute en el riesgo o la gravedad de la neumon a y otras infecciones respiratorias. Algunos estudios en ni os peque os enfermos de neumon a han revelado que los suplementos de vitamina A acortan el tiempo de hospitalizaci n de los ni os y disminuyen el n mero de d as en que presentan s ntomas (como fiebre y tos). Sin embargo, otros estudios en ni os han determinado que los suplementos de vitamina A no reducen el riesgo de contraer neumon a u otras infecciones respiratorias ni de morir por esta causa. Adem s, algunas investigaciones sugieren que tomar una cantidad superior a la dosis recomendada de suplementos de vitamina A podr a aumentar el riesgo de infecciones respiratorias en ni os que ya reciben suficientes nutrientes de los alimentos que consumen.  
  
 Es inocua?  
La vitamina A preformada es inocua en ingestas diarias de hasta 600 a 2.800 mcg para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 3.000 mcg para adultos. No hay l mites m ximos para el betacaroteno y otras formas de provitamina A.  
  
Consumir demasiada vitamina A preformada puede provocar fuertes dolores de cabeza, visi n borrosa, n useas, mareos, dolores musculares y problemas de coordinaci n. En casos graves, un exceso de vitamina A preformada puede ocasionar hasta el coma y la muerte.  
  
Si est embarazada, tomar demasiada vitamina A preformada puede causar defectos de nacimiento, como anomal as en los ojos, el cr neo, los pulmones, y el coraz n. Si est embarazada, o podr a quedar embarazada, o si est amamantando, no debe tomar suplementos de altas dosis de vitamina A preformada.  
  
El consumo elevado de betacaroteno (provitamina A) no causa los mismos problemas que la vitamina A preformada. El consumo de cantidades altas de betacaroteno puede volver la piel de color amarillo anaranjado, pero estos cambios son inofensivos y desaparecen al reducir el consumo. Sin embargo, varios estudios han demostrado que los fumadores, los antiguos fumadores y las personas expuestas al asbesto que toman altas dosis de suplementos de betacaroteno tienen un mayor riesgo de padecer de c ncer de pulm n y de morir.  
  
Los suplementos de vitamina A pueden interactuar con algunos medicamentos como el orlistat (para perder peso), la acitretina (para tratar la psoriasis), y el bexaroteno (para tratar los efectos en la piel del linfoma de c lulas T).  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores sobre la vitamina A, encontrar m s informaci n acerca de la vitamina A.  
  
Vitamina C  
La vitamina C es un nutriente esencial que se encuentra en los c tricos y en muchas otras frutas y verduras. La vitamina C es un antioxidante y es importante para que la funci n inmunitaria sea adecuada. El cuerpo tambi n necesita vitamina C para fabricar col geno.  
  
La cantidad diaria recomendada (CDR) oscila entre 15 y 115 miligramos (mg) para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de 75 a 120 mg para adultos no fumadores. Las personas fumadoras necesitan 35 mg m s cada d a que la CDR.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n  
Tomar vitamina C con regularidad podr a ayudar a disminuir los s ntomas del resfriado y reducir su duraci n. Tambi n podr a ayudar a reducir el riesgo de resfriarse en las personas sometidas a un estr s f sico extremo, como los corredores de maratones y los soldados apostados en lugares muy fr os. Sin embargo, tomar vitamina C tras un resfriado quiz s no sea til.  
  
Las investigaciones indican que los suplementos de vitamina C podr an ser m s eficaces en aquellas personas que no consumen suficiente vitamina C con los alimentos y las bebidas.  
  
Sepsis (con la vitamina C intravenosa, no con suplementos de vitamina C)  
La sepsis es una complicaci n potencialmente mortal de una infecci n que puede da ar los rganos y tejidos del cuerpo. No est claro si las dosis altas de vitamina C intravenosa (IV) ayudan a tratar la sepsis, o si en algunos casos podr an resultar perjudiciales. En ciertos estudios, la vitamina C intravenosa redujo el riesgo de muerte, pero en otros no influy en este riesgo ni en la magnitud del da o a los rganos. Otras investigaciones indican que la vitamina C intravenosa podr a aumentar el riesgo de muerte o de da o a los rganos.  
  
 Es inocua?  
La vitamina C es inocua en ingestas diarias de hasta 400 a 1.800 mg en ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 2.000 mg en adultos. Tomar cantidades mayores de vitamina C puede causar diarrea, n useas y dolores estomacales; adem s, podr a ocasionar lecturas falsas en los monitores de az car en la sangre, utilizados por las personas que tienen diabetes. En personas con hemocromatosis (un trastorno por exceso de hierro), las cantidades elevadas de vitamina C podr an ocasionar la acumulaci n de hierro en el organismo, lo que podr a da ar los tejidos corporales.  
  
Los suplementos de vitamina C podr an disminuir la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores encontrar m s informaci n sobre la vitamina C.  
  
Para m s informaci n sobre la vitamina C y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Vitamina D  
La vitamina D es un nutriente esencial que est presente de forma natural en los pescados grasos y los aceites de h gado de pescado y, en peque as cantidades, en el h gado de vacuno, las yemas de huevo y el queso. Tambi n se a ade a algunos alimentos, como la leche fortificada. El cuerpo tambi n puede producir vitamina D cuando la piel se expone al sol. La vitamina D es importante para la salud de los huesos y la funci n inmunitaria.  
  
La CDR oscila entre 10 y 15 mcg (400 unidades internacionales [UI] hasta 600 UI) para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y entre 15 y 20 mcg (600 y 800 UI) para adultos.  
  
 Funciona?  
Gripe, neumon a y otras infecciones respiratorias  
Las personas con niveles bajos de vitamina D podr an estar m s expuestas a contraer infecciones respiratorias y tener una mayor probabilidad de morir a causa de estas infecciones. Algunos estudios sugieren que el consumo regular de suplementos de vitamina D podr a reducir levemente el riesgo de contraer una infecci n respiratoria, en especial en personas con niveles bajos de vitamina D. Sin embargo, otros estudios no han demostrado que tomar suplementos de vitamina D reduzca el riesgo de las infecciones respiratorias. Adem s, los suplementos de vitamina D no parecen ayudar a tratar las infecciones respiratorias.  
  
Infecci n por el VIH  
Las personas infectadas con el VIH tienen un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D, en parte, porque muchos medicamentos para el VIH hacen que el organismo descomponga la vitamina D m s r pido que lo habitual. Tener una carencia de vitamina D tambi n podr a empeorar la infecci n por el VIH. Sin embargo, los estudios no han demostrado que los suplementos de vitamina D mejoren la salud de las personas con el VIH.  
  
 Es inocua?  
La vitamina D es segura en ingestas diarias de hasta 25 a 100 mcg (1.000 a 4.000 UI) para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 100 mcg (4.000 UI) para adultos. Tomar cantidades m s elevadas puede 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. Las dosis sumamente altas puede causar insuficiencia renal, deterioro de los vasos sangu neos y las v lvulas del coraz n, problemas del ritmo card aco, y la muerte.  
  
Los suplementos de vitamina D pueden interactuar con algunos medicamentos como el orlistat (utilizado para perder peso), las estatinas (para bajar los niveles de colesterol), diur ticos tiaz dicos (para la presi n arterial elevada), y los esteroides.  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores encontrar m s informaci n sobre la vitamina D.  
  
Para m s informaci n sobre la vitamina D y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Vitamina E  
La vitamina E (llamada tambi n 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 ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario. La carencia de vitamina E es rara.  
  
La CDR es de 4 a 15 mg para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de 15 a 19 mg para los adultos.  
  
 Funciona?  
Neumon a y otras infecciones respiratorias  
No est claro si los suplementos de vitamina E reducen el riesgo o la gravedad de las infecciones respiratorias. Algunos estudios han revelado que los suplementos de vitamina E podr an ayudar, pero otros no, y los efectos podr an depender de si alguien tiene niveles bajos de vitamina E. Un estudio en personas con niveles normales de vitamina E mostr que las personas que tomaban dosis elevadas de suplementos de vitamina E ten an peores s ntomas respiratorios y estaban enfermas durante m s tiempo.  
  
 Es inocua?  
La vitamina E de los alimentos es inocua en cualquier cantidad. En los suplementos, la vitamina E es inocua en ingestas diarias de hasta 200 a 800 mg para ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 1.000 mg para adultos. El consumo de cantidades m s altas podr a aumentar el riesgo de hemorragias y accidente cerebrovascular.  
  
Los suplementos de vitamina E podr an interactuar con los anticoagulantes y reducir la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores encontrar m s informaci n sobre la vitamina E.  
  
Para m s informaci n sobre la vitamina E y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Minerales  
Selenio  
El selenio es un mineral esencial que se encuentra en muchos alimentos, como las nueces de Brasil, los mariscos y la carne de vacuno y de aves, huevos, productos l cteos, pan, cereales, y otros productos de cereales. Act a como antioxidante y es importante para la reproducci n, el funcionamiento de la gl ndula tiroidea, y la producci n del ADN.  
  
La CDR oscila entre 15 y 70 microgramos (mcg) para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y entre 55 y 70 mcg para adultos.  
  
 Funciona?  
Infecci n por el VIH  
Las personas infectadas por el VIH tienen mayor riesgo de carencia de selenio que el resto de la poblaci n, lo que podr a agravar la infecci n y aumentar el riesgo de muerte. Sin embargo, no est claro si tomar suplementos de selenio mejora la salud de las personas con el VIH. Algunos estudios han mostrado que los suplementos de selenio podr an mejorar ligeramente la funci n inmunitaria de las personas seropositivas, pero otros estudios no han dado los mismos resultados.  
  
 Es inocuo?  
El selenio es seguro en ingestas diarias de hasta 45 a 400 mcg para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 400 mcg para adultos. El consumo de cantidades superiores puede provocar olor a ajo en el aliento, sabor met lico en la boca, ca da o fragilidad del cabello y las u as, erupciones cut neas, n usea, diarrea, cansancio, irritabilidad, y trastornos del sistema nervioso.  
  
El selenio podr a interactuar con el cisplatino (un f rmaco usado en quimioterapia).  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores encontrar m s informaci n sobre el selenio.  
  
Para m s informaci n sobre el selenio y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Zinc  
El zinc es un nutriente esencial que se encuentra en los mariscos, la carne, los frijoles, los frutos secos, los cereales integrales, y los productos l cteos. Es importante para que el sistema inmunitario se conserve sano, para fabricar prote nas y ADN, para la cicatrizaci n de heridas, y el buen funcionamiento del sentido del gusto.  
  
La CDR oscila entre 2 y 13 mg para lactantes, ni os y adolescentes, seg n la edad, y entre 8 y 12 mg para adultos.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n  
Algunos estudios indican que las pastillas y el jarabe de zinc aceleran la recuperaci n del resfriado com n si se empiezan a tomar al principio del resfriado. Sin embargo, estos productos no parecen tener efectos en la gravedad de los s ntomas. Se necesita m s investigaci n para determinar la mejor dosis y forma del zinc para el resfriado com n, as como la frecuencia y duraci n de su consumo.  
  
Neumon a en ni os  
Algunos estudios realizados en pa ses de ingresos bajos muestran que los suplementos de zinc reducen el riesgo de neumon a en los ni os peque os. Sin embargo, el zinc no parece acelerar la recuperaci n ni reducir el n mero de muertes por neumon a.  
  
Diarrea en ni os  
Varios estudios han mostrado que los suplementos de zinc ayudan a acortar la duraci n de la diarrea en ni os de pa ses de ingresos bajos, donde es frecuente la carencia de zinc. La Organizaci n Mundial de la Salud y el UNICEF recomiendan que los ni os con diarrea tomen zinc durante 10 a 14 d as (20 mg/d a, o 10 mg/d a para los menores de 6 meses). Sin embargo, no est claro si los suplementos de zinc ayudan a los ni os con diarrea que ya consumen suficiente zinc, como la mayor a de los ni os de los Estados Unidos.  
  
Infecci n por el VIH  
Muchas personas infectadas por el VIH tienen niveles bajos de zinc. Esto ocurre porque tienen problemas para absorber el zinc de los alimentos y suelen tener diarrea, lo que aumenta la p rdida de zinc. Algunos estudios han mostrado que los suplementos de zinc disminuyen la diarrea y las complicaciones asociadas con el VIH, pero otros estudios no. Los suplementos de zinc no parecen reducir el riesgo de muerte en las personas con el VIH.  
  
 Es inocuo?  
El zinc es inocuo en ingestas diarias de hasta 4 a 34 mg para beb s, ni os y adolescentes, seg n la edad, y de hasta 40 mg para los adultos. Tomar cantidades superiores puede ocasionar n useas, v mitos, p rdida de apetito, dolores de est mago, diarrea y dolores de cabeza. Un consumo elevado de zinc durante mucho tiempo puede causar niveles bajos de cobre en la sangre y perjudicar la funci n inmunitaria.  
  
Los suplementos de zinc podr an interactuar con ciertos antibi ticos, con la penicilamina (utilizada para tratar la artritis reumatoide), y los diur ticos tiaz dicos (para tratar la presi n arterial alta).  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores encontrar m s informaci n sobre el zinc.  
  
Para m s informaci n sobre el zinc y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Productos bot nicos  
Andrographis  
Andrographis es una hierba originaria del sudeste asi tico. Podr a ayudar al cuerpo a luchar contra los virus, disminuir la inflamaci n, y fortalecer el sistema inmunitario.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n y otras infecciones respiratorias  
Algunos estudios han mostrado que tomar andrografis tras un resfriado u otra infecci n respiratoria podr a disminuir la gravedad de los s ntomas y acortar su duraci n. Sin embargo, se necesitan otros estudios para confirmar estos resultados.  
  
 Es inocua?  
No se han notificado problemas de inocuidad cuando la hierba andrografis se utiliza seg n las indicaciones. Los efectos secundarios de la andrografis pueden incluir n useas, v mitos, mareos, erupciones cut neas, diarrea y cansancio.  
  
La andrografis podr a disminuir la presi n arterial y diluir la sangre, por lo que podr a interactuar con medicamentos para la presi n arterial y los anticoagulantes.  
  
La andrografis tambi n podr a disminuir la eficacia de los medicamentos que suprimen el sistema inmunitario. La andrografis podr a alterar la fertilidad, por lo que algunos cient ficos recomiendan evitarla si la persona est embarazada o piensa tener un hijo.  
  
Para m s informaci n sobre la andrografis y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Equin cea  
La equin cea es una hierba que crece en Am rica del Norte y Europa. Puede ayudar a detener el crecimiento o la propagaci n de algunos tipos de virus y otros microorganismos nocivos. Tambi n puede ayudar a reforzar el sistema inmunitario y a reducir la inflamaci n.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n y gripe  
Varios estudios han mostrado que la equin cea puede reducir levemente el riesgo de resfriarse, pero no disminuye la gravedad de los s ntomas ni acorta su duraci n.  
  
No est claro si la equin cea es til para la gripe.  
  
 Es inocua?  
La equin cea parece ser inocua. Los efectos secundarios pueden ser molestias estomacales, diarrea, problemas para dormir y erupciones cut neas. En raras ocasiones, la equin cea puede provocar reacciones al rgicas.  
  
La equin cea podr a reducir la eficacia de algunos medicamentos, entre otros, los que suprimen el sistema inmunitario. Los cient ficos no saben si es conveniente tomar equin cea durante el embarazo.  
  
Para m s informaci n sobre la equin cea y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Sa co (sa co europeo)  
El sa co (o baya del sa co) es el fruto de un rbol que crece en Am rica del Norte, Europa y partes de frica y Asia. El sa co puede ayudar al organismo a combatir los virus y otros microorganismos nocivos, reducir la inflamaci n y reforzar el sistema inmunitario.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n y gripe  
El sa co no parece reducir el riesgo de contraer un resfriado com n. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que la baya del sa co puede ayudar a aliviar los s ntomas del resfriado y la gripe y a una recuperaci n m s r pida.  
  
 Es inocuo?  
Las flores y los frutos maduros del sa co parecen ser inocuos. Sin embargo, la corteza, las hojas, las semillas y los frutos crudos o sin madurar pueden ser venenosos y provocar n useas, v mitos, diarrea y deshidrataci n. Los frutos de sa co cocidos y los suplementos elaborados de la manera adecuada no presentan este problema de inocuidad.  
  
El sa co puede repercutir en los niveles de insulina y de az car en la sangre. Tambi n podr a reducir la eficacia de los medicamentos que suprimen el sistema inmunitario. Los cient ficos no saben si es seguro tomar sa co durante el embarazo.  
  
Para m s informaci n sobre el sa co y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Ajo  
El ajo es una planta que se ha utilizado en la cocina a lo largo de la historia. Tambi n se vende como suplemento diet tico.  
  
El ajo puede ayudar al organismo a combatir los virus y otros microrganismos nocivos.  
  
Funciona?  
Resfriado com n y gripe  
Solo unos pocos estudios han analizado si los suplementos de ajo ayudan a prevenir el resfriado com n o la gripe, y no est claro si el ajo sea til para esto.  
  
El ajo se considera inocuo. Los efectos secundarios pueden incluir mal aliento, olor corporal y erupciones cut neas.  
  
El ajo puede interactuar con los anticoagulantes y los medicamentos para la presi n arterial.  
  
Ginseng  
El ginseng (Panax ginseng o Panax quinquefolius) es una planta utilizada en la medicina tradicional china. Puede ayudar al organismo a combatir los virus, reducir la inflamaci n y fortalecer el sistema inmunitario.  
  
Otro producto bot nico, eleuthero (Eleutherococus senticosus), algunas veces se ha llamado ginseng siberiano, pero no est relacionado con el verdadero ginseng.  
  
 Funciona?  
Resfriado com n, gripe y otras infecciones respiratorias  
El ginseng podr a reducir el riesgo de contraer un resfriado com n, la gripe u otras infecciones respiratorias. Sin embargo, no est claro si el ginseng ayuda a aliviar los s ntomas o repercute en la duraci n de los mismos.  
  
 Es inocuo?  
El ginseng parece ser inocuo. Los efectos secundarios pueden ser dolor de cabeza, problemas para dormir y molestias digestivas. Sin embargo, las dosis altas (m s de 2,5 gramos [g]/d a) de ginseng podr an causar insomnio, taquicardia, hipertensi n y nerviosismo.  
  
El ginseng podr a interactuar con los medicamentos para la diabetes, los estimulantes, y los f rmacos que suprimen el sistema inmunitario.  
  
Para m s informaci n sobre el ginseng y la enfermedad por COVID-19, consulte la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
El t y las catequinas del t   
El t (Camellia sinensis) es una bebida muy conocida que puede ser beneficiosa para la salud. Los extractos de t tambi n se consiguen en forma de suplementos diet ticos.  
  
Las hojas de t verde, negro y oolong se procesan de formas diferentes. El t verde se elabora a partir de hojas de t secas y cocidas al vapor, y el t negro y el oolong se elaboran con hojas de t fermentadas.  
  
El t , en especial el verde, contiene grandes cantidades de unas sustancias llamadas catequinas. Las catequinas pueden ayudar a combatir los virus y otros microorganismos perjudiciales.  
  
 Funciona?  
Gripe y otras infecciones respiratorias  
Seg n algunos estudios, no est claro si el t o las catequinas del t son tiles contra la gripe u otras infecciones respiratorias. Algunos estudios han concluido que el t y las catequinas del t podr an reducir el riesgo de contraer infecciones de las v as respiratorias superiores. Tambi n podr an reducir la duraci n y la gravedad de algunos s ntomas, pero no de otros.  
  
 Es inocuo?  
Beber t es inocuo. Los efectos secundarios del extracto de t verde pueden ser, entre otros, n useas, constipaci n, malestar estomacal y aumento de la presi n arterial. Algunos extractos de t verde pueden da ar el h gado, sobre todo si se toman con el est mago vac o.  
  
El t tambi n contiene cafe na, que puede alterar el sue o y provocar nerviosismo, agitaci n y temblores. Las dosis seguras de cafe na para adultos sanos son de 400 a 500 mg/d a y de 200 mg/d a para las embarazadas.  
  
El t podr a interactuar con la atorvastatina (un f rmaco que reduce el colesterol) y ciertos estimulantes, como la naranja amarga o la efedrina.  
  
Otros ingredientes  
Glutamina  
La glutamina es un amino cido que se encuentra en muchos alimentos, como la carne de vacuno, el pescado, las aves, los frijoles secos, los huevos, el arroz, los cereales y los productos l cteos. El cuerpo produce suficiente glutamina para satisfacer sus necesidades, excepto en raras ocasiones (por ejemplo, si una persona est gravemente enferma en una unidad de cuidados intensivos [UCI] o ha tenido una intervenci n quir rgica importante).  
  
La glutamina ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario.  
  
 Funciona?  
Enfermedad cr tica (administraci n de glutamina por v a intravenosa o por sonda)  
  
No est claro si la glutamina ayuda a los enfermos cr ticos. Algunos estudios en pacientes hospitalizados que estaban gravemente enfermos o hab an tenido una cirug a mayor encontraron que la glutamina administrada por v a intravenosa o por sonda reduc a el riesgo de infecci n, pero no el de muerte.  
  
 Es inocua?  
La glutamina se considera inocua. Los efectos secundarios pueden incluir n useas, hinchaz n, eructos, dolor, gases y v mitos. Estos efectos secundarios tienen m s probabilidades de ocurrir con dosis altas de glutamina.  
  
No se han descrito interacciones entre la glutamina y los medicamentos.  
  
La N-acetilciste na y el glutati n  
La N-acetilciste na (NAC) es similar a la ciste na, un amino cido. Act a como antioxidante y ayuda a reducir la mucosidad en las v as respiratorias.  
  
La NAC aumenta los niveles corporales de una sustancia llamada glutati n, que tambi n act a como antioxidante. La NAC y el glutati n tambi n pueden ayudar al organismo a combatir los virus y otros microorganismos nocivos, a reducir la inflamaci n y fortalecer el sistema inmunitario.  
  
 Funciona?  
Infecci n por el VIH  
Las personas infectadas por el VIH pueden tener niveles bajos de glutati n, lo que podr a aumentar el riesgo de ciertas enfermedades, entre ellas la tuberculosis. Sin embargo, hay muy pocas investigaciones sobre los suplementos de NAC en personas con el VIH. Por lo tanto, los cient ficos todav a no saben si es til.  
  
 Es inocua?  
La NAC parece ser inocua. Los efectos secundarios pueden ser n useas, v mitos, dolor de est mago, diarrea, indigesti n y acidez estomacal.  
  
La NAC puede interactuar con los anticoagulantes y los medicamentos para la presi n arterial. Tomar NAC con nitroglicerina (utilizada para tratar el dolor en el pecho) podr a causar presi n arterial baja y dolores de cabeza intensos.  
  
Para m s informaci n sobre la NAC y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
 cidos grasos omega-3  
Los omega-3 son tipos de grasas que incluyen el cido alfa-linol nico (ALA), el cido eicosapentaenoico (EPA) y el cido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en los aceites vegetales, como el de linaza, soya, y canola. El EPA y el DHA se encuentran principalmente en los pescados grasos y los aceites de pescado.  
  
Los omega-3 son importantes para la salud de las membranas celulares y el buen funcionamiento del coraz n, los pulmones, el cerebro, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.  
  
La cantidad recomendada de omega-3 para beb s es de 0,5 g al d a, y de 0,7 a 1,6 g al d a de ALA para ni os, adolescentes y adultos, dependiendo de la edad. Para el EPA y el DHA no hay recomendaciones individuales.  
  
Los omega-3 pueden ayudar al organismo a combatir virus y otros microorganismos perjudiciales, reducir la inflamaci n y reforzar el sistema inmunitario.  
  
 Funciona?  
S ndrome de dificultad respiratoria aguda (administraci n de omega-3 por v a intravenosa o por sonda)  
El s ndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) es una afecci n pulmonar grave que puede conducir a la muerte. En las personas que se recuperan, el SDRA suele causar problemas de salud f sica y mental a largo plazo.  
  
Los investigadores han estudiado si la administraci n de omega-3 por v a intravenosa o por sonda es til para las personas con el SDRA, pero los resultados de estos estudios no est n claros. Algunos estudios han revelado que los omega-3 administrados de esta forma podr an ayudar a los pulmones a funcionar mejor, pero no parecen reducir el riesgo de morir por el SDRA. Adem s, no est claro si los omega-3 administrados de esta forma influyen en la duraci n de la hospitalizaci n debida al SDRA y en la necesidad de usar un respirador para ayudar al paciente a respirar.  
  
Infecciones respiratorias en beb s y ni os peque os  
El sistema inmunitario sigue desarroll ndose en los beb s despu s del nacimiento, y sus c lulas inmunitarias contienen los omega-3 EPA y DHA. Sin embargo, no est claro si la adici n de omega-3 a los preparados para beb s mejora la funci n inmunitaria o reduce el riesgo de contraer infecciones respiratorias.  
  
Un estudio en ni os en edad escolar revel que los ni os que consum an leche con EPA y DHA agregados ten an menos infecciones de las v as respiratorias superiores que los que no consum an omega-3. Sin embargo, en otro estudio, el uso de un preparado para beb s que conten a DHA y otro cido graso no tuvo ning n efecto sobre el riesgo de infecciones respiratorias en los beb s.  
  
 Son inocuos?  
Los omega-3 se consideran inocuos. Los efectos secundarios pueden ser mal sabor en la boca, mal aliento, acidez estomacal, n useas, molestias digestivas, diarrea, dolor de cabeza y sudor maloliente. Los omega-3 pueden interactuar con los anticoagulantes, los medicamentos para la presi n arterial y los que suprimen el sistema inmunitario.  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores, cidos grasos omega-3, encontrar m s informaci n sobre los omega-3.  
  
Para m s informaci n sobre los omega-3 y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
Probi ticos  
Los probi ticos son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que aportan beneficios para la salud. Est n presentes de forma natural en ciertos alimentos fermentados, se a aden a algunos productos alimentarios y est n disponibles como suplementos diet ticos. Los probi ticos act an principalmente en el est mago y los intestinos. Podr an mejorar la funci n inmunitaria y ayudar a combatir los virus.  
  
 Funcionan?  
Diarrea aguda en beb s y ni os  
La diarrea infecciosa aguda en beb s y ni os es la causa de heces blandas o l quidas y de tres o m s deposiciones en 24 horas. Esta afecci n suele estar ocasionada por una infecci n v rica y puede durar hasta una semana. Algunos beb s y ni os tambi n presentan fiebre y v mitos. Ciertos estudios han mostrado que los probi ticos acortan la diarrea aguda aproximadamente en un d a, pero otros estudios no han dado los mismos resultados.  
  
Varios estudios han se alado que dos cepas de probi ticos Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) y Saccharomyces boulardii tienen m s probabilidades de beneficiar a los ni os con diarrea infecciosa aguda, pero otros estudios no lo han confirmado.  
  
Resfriado com n, gripe y otras infecciones respiratorias  
Los probi ticos podr an reducir el riesgo de algunas infecciones respiratorias y acortar la duraci n de la enfermedad. Algunos estudios en beb s, ni os y adultos han revelado que los probi ticos reducen el riesgo de resfriado y ayudan a aliviar algunos s ntomas, como la fiebre y la tos. Otros estudios en ni os indicaron menos d as de ausencia escolar por enfermedad y una recuperaci n m s r pida. Sin embargo, las f rmulas de los probi ticos var an, y los efectos de un producto quiz s no sean iguales a los de otro.  
  
Neumon a asociada a los respiradores  
No est claro si los probi ticos ayudan a los enfermos graves. Algunos estudios han indicado que los probi ticos reducen el riesgo de neumon a en personas gravemente enfermas que necesitan un respirador, pero otros estudios no lo han confirmado.  
  
 Son inocuos?  
Los probi ticos se consideran inocuos para la mayor a de las personas. Los efectos secundarios pueden incluir gases y otros s ntomas digestivos. En personas muy enfermas o con problemas del sistema inmunitario, los probi ticos podr an causar enfermedades graves. Los probi ticos tambi n pueden ocasionar infecciones o hasta poner en peligro la vida de los beb s prematuros. Aunque los probi ticos no parecen interactuar con los medicamentos, es posible que los antibi ticos o antif ngicos disminuyan la eficacia de algunos probi ticos.  
  
En la hoja informativa de la ODS dedicada a los consumidores, titulada probi ticos, encontrar m s informaci n sobre los probi ticos.  
  
Para m s informaci n sobre los probi ticos y la enfermedad por COVID-19, v ase la hoja informativa de la ODS, Suplementos diet ticos en tiempos de la COVID-19.  
  
 Interact an los suplementos diet ticos con los medicamentos o con otros suplementos?  
S , algunos suplementos pueden interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma.  
  
Inf rmele a su m dico, farmac utico, y otros profesionales de la salud que lo atienden, sobre todo suplemento diet tico y medicamentos de venta con o sin receta que est tomando. Ellos le dir n si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si estos podr an interferir en el modo en que su organismo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
 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, sigla en ingl s) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte con el profesional de salud que lo atiende (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) si est interesado en el uso de suplementos diet ticos o tiene preguntas sobre lo que ser a mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto especifico o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de la ODS para ese producto, servicio o asesoramiento profesional.