MVMS-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos de multivitaminas y minerales  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu son los suplementos diet ticos de multivitaminas y minerales?  
Los suplementos de multivitaminas y minerales contienen una combinaci n de vitaminas y minerales y, algunas veces, tambi n otros ingredientes. Se conocen por distintos nombres como multivitaminas y multivitam nicos o, sencillamente, vitaminas. Cada uno de los minerales y las vitaminas que componen estos suplementos tienen una funci n nica en el cuerpo. Si quiere saber m s acerca de ellos, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales.  
  
Los suplementos de multivitaminas y minerales no deben sustituir el consumo de una variedad de alimentos que son importantes para una alimentaci n saludable. Los alimentos aportan mucho m s que vitaminas y minerales. Contienen tambi n fibra y otros ingredientes que podr an ser beneficiosos para la salud.  
  
 Qu tipo de suplementos de multivitaminas y minerales est n a la venta?  
En las tiendas y en l nea se consiguen muchos tipos de suplementos de multivitaminas y minerales. Cada empresa decide qu vitaminas y minerales y en qu cantidad se usar n en sus productos. No hay una norma para la fabricaci n de los suplementos de multivitaminas y minerales ni una lista estandarizada de sus ingredientes.  
  
Entre los suplementos de multivitaminas y minerales m s comunes se encuentran las presentaciones b sicas que se toman una vez al d a y contienen todas o la mayor a de las vitaminas y minerales necesarias en cantidades cercanas a las recomendadas.  
  
Algunos suplementos de multivitaminas y minerales contienen cantidades m s altas que las recomendadas de ciertas vitaminas y minerales. Estos productos suelen venderse en empaques de dos o m s pastillas que deben tomarse a diario.  
  
Los fabricantes promueven algunos de estos suplementos para prop sitos especiales, como mejoramiento del desempe o atl tico o de la energ a, control del peso, aumento de la inmunidad o mejora de la salud ocular. Con frecuencia, estos productos contienen hierbas y otros ingredientes (como t verde, coenzima Q10, probi ticos o glucosamina), adem s de las vitaminas y los minerales.  
  
Las cantidades recomendadas de nutrientes var an de acuerdo a la edad y el sexo y se conocen como cantidades diarias recomendadas (CDR) e ingestas adecuadas (IA). Sin embargo, en las etiquetas se menciona el valor diario (VD) para cada nutriente que, a menudo, aunque no siempre, es similar a la CDR o a la IA para ese nutriente. El porcentaje del valor diario para cada nutriente le indicar en qu cantidad (qu porcentaje) una porci n del producto contribuir a alcanzar el valor diario.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de los suplementos de multivitaminas y minerales en la salud?  
A continuaci n, figuran algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones acerca del consumo de estos suplementos para aumentar la ingesta de nutrientes, mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedad.  
  
Aumento de la ingesta de nutrientes  
Cuando una persona toma alg n suplemento de multivitaminas y minerales aumenta la cantidad de nutrientes que consume cada d a. Esto puede ayudar a que la persona consuma las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales cuando no puede ingerirlas con los alimentos solamente o, si las ingiere, la cantidad no es suficiente. Sin embargo, cuando se toma un suplemento de multivitaminas y minerales tambi n aumenta la probabilidad de consumir demasiado de algunos nutrientes, como hierro, vitamina A, zinc, niacina y cido f lico, en especial, si ese producto contiene cantidades mayores que las recomendadas de ciertos nutrientes. Si quiere saber m s acerca de las cantidades recomendadas, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales.  
  
Algunas personas toman un suplemento de multivitaminas y minerales como una forma de seguro diet tico o nutricional. No obstante, quienes toman suplementos de multivitaminas y minerales suelen consumir m s vitaminas y minerales solo con los alimentos y las bebidas, en comparaci n con quienes no toman esos suplementos.  
  
Promoci n de la salud y prevenci n de enfermedades cr nicas  
Es dif cil determinar si los suplementos de multivitaminas y minerales realmente aportan beneficios porque en los estudios de investigaci n suelen utilizarse productos diferentes, con lo cual resulta dif cil comparar los resultados. Adem s, hay demasiados multivitam nicos en el mercado y los fabricantes pueden cambiar la composici n sin consultar con nadie; por lo tanto, para los investigadores es dif cil determinar si algunas combinaciones espec ficas de vitaminas y minerales influyen en la salud. Por otro lado, es m s probable que las personas que se alimentan bien y cuyo estilo de vida es saludable, sean quienes m s consumen suplementos de multivitaminas y minerales, con lo cual no es f cil comprobar cu les beneficios se deben solamente a los suplementos.  
  
Los cient ficos han estudiado si el consumo de suplementos de multivitaminas y minerales tiene efectos en el riesgo de padecer de ciertos problemas de salud, como c ncer, cardiopat a, osteoporosis, afecciones pulmonares y trastornos de salud mental, adem s del riesgo de muerte. En la mayor parte de los estudios se ha encontrado que tomar suplementos de multivitaminas y minerales tiene poco o ning n efecto en estos resultados de salud.  
  
C ncer  
En general, no est claro si tomar un suplemento de multivitaminas y minerales influye en el riesgo de c ncer.  
  
Un estudio amplio mostr que los participantes en el estudio, m dicos de 50 a os de edad y m s, que tomaron un suplemento b sico de vitaminas y minerales durante 11 a os tuvieron un riesgo levemente menor de desarrollar c ncer pero no de morir de la enfermedad en comparaci n con quienes tomaron un placebo. Otro estudio amplio de hombres y mujeres entre las edades de 60 a 65 a os o m s, que tomaron un suplemento b sico de multivitaminas y minerales por alrededor de 3,6 a os, revel que esas personas no presentaron un riesgo menor de sufrir de c ncer, excepto de c ncer de pulm n. En otras investigaciones se encontraron pruebas contradictorias. Por ejemplo, varios estudios han determinado que los suplementos de multivitaminas y minerales podr an aumentar, reducir o no influir en el riesgo de c ncer de mama en mujeres. Algunos estudios indican que los suplementos de multivitaminas y minerales podr an reducir el riesgo de c ncer de colon, pero aumentar el riesgo de c ncer de pr stata, c ncer de pulm n y leucemia en hombres.  
  
Enfermedad cardiovascular (ECV)  
En general, los suplementos de multivitaminas y minerales tienen poco o ning n efecto en el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV).  
  
La mayor parte de los estudios que se han hecho en hombres y mujeres para comparar los suplementos de multivitaminas y minerales con un placebo han mostrado que los suplementos no reducen el riesgo de una ECV, como un ataque card aco o un accidente cerebrovascular. En la mayor a de otros estudios de personas que toman suplementos de multivitaminas y minerales por su cuenta se ha encontrado que estos productos tampoco protegen de las ECV.  
  
Cataratas y degeneraci n macular asociada a la edad (DMAE)  
Una combinaci n espec fica de vitaminas y minerales puede retrasar la p rdida de visi n ocasionada por la degeneraci n macular asociada a la edad (DMAE), una enfermedad ocular que puede nublar la visi n central.  
  
El estudio de enfermedades de la visi n asociadas a la edad (AREDS, por su sigla en ingl s) demostr que las personas con DMAE o cataratas que tomaron un suplemento diario de dosis altas de vitamina C (500 mg), vitamina E (400 UI), betacaroteno (15 mg), zinc (80 mg) y cobre (2 mg) durante unos 6 a os tuvieron una probabilidad menor de desarrollar DMAE avanzada. Tambi n tuvieron menos p rdida de visi n en comparaci n con las personas que no tomaron el suplemento. Sin embargo, los suplementos no redujeron el riesgo de tener DMAE o cataratas. Un estudio posterior demostr que el suplemento era igualmente eficaz sin el betacaroteno.  
  
Embarazos y resultados del embarazo  
Los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados en el embarazo pueden ayudar a una mujer a consumir suficientes nutrientes, en especial varios de los nutrientes clave, como cido f lico y hierro. Las embarazadas que se encuentran en riesgo de malnutrici n podr an reducir sus probabilidades de tener un beb prematuro, con bajo peso al nacer o muy peque o si toman un suplemento de multivitaminas y minerales durante el embarazo. Pero, si las embarazadas ya consumen todos los nutrientes en cantidades adecuadas, es posible que los suplementos de vitaminas y minerales no representen ninguna diferencia.  
  
Otros resultados  
En varios estudios se ha examinado la relaci n entre el consumo de suplementos de multivitaminas y minerales (MVM) y ciertos problemas de salud, como osteoporosis, enfermedad pulmonar, trastornos psiqui tricos y hasta el riesgo de muerte. En la mayor a de los estudios se encontr que los suplementos de MVM no ten an efectos en estos resultados de salud. En dos estudios se determin que el uso de suplementos de MVM por un per odo de uno a tres a os por adultos mayores (promedio de edad 71 a 73 a os) hab a mejorado la funci n cognitiva, la memoria y otras aptitudes mentales conexas.  
  
 Deber a tomar un suplemento de multivitaminas y minerales?  
Aquellas personas cuya alimentaci n no les aporta suficientes vitaminas y minerales, que siguen dietas bajas en calor as, que tienen poco apetito o que evitan ciertos alimentos (como los vegetarianos y los veganos estrictos) podr an considerar la opci n de tomar un suplemento de multivitaminas y minerales. Los profesionales de salud tambi n pueden recomendar los suplementos de multivitaminas y minerales a pacientes que presenten determinados problemas m dicos.  
  
Para algunas personas puede ser beneficioso consumir ciertos nutrientes que se encuentran en los suplementos de multivitaminas y minerales. Por ejemplo:  
  
Si existe la posibilidad de que usted quede embarazada, el consumo de 400 mcg/d a de cido f lico, por medio de alimentos enriquecidos y suplementos diet ticos, reduce el riesgo de que su beb sufra defectos cong nitos del cerebro y la columna vertebral.  
Si est embarazada, un suplemento de multivitaminas y minerales diario durante el embarazo puede ayudarle a asegurarse de que consume suficiente cido f lico, hierro, yodo y vitamina D. El m dico tambi n podr a recomendar suplementos separados de yodo y colina, que suelen faltar o est n en cantidades demasiado peque as en los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados en el per odo prenatal.  
Si est embarazada y sigue una dieta vegetariana o vegana, su m dico podr a recomendarle otros nutrientes, como la vitamina B12 y los cidos grasos omega-3 EPA y DHA.  
Un beb amamantado tambi n podr a necesitar un suplemento de vitamina B12 si la madre tiene deficiencia de B12 o sigue una dieta vegana.  
Los beb s amamantados y parcialmente amamantados deben recibir suplementos de vitamina D de 10 mcg (400 UI)/diarios, al igual que los beb s y ni os peque os no amamantados que toman menos de un cuarto de gal n al d a de f rmula l ctea o de leche fortificada con vitamina D.  
Si tiene m s de 50 a os, consuma las cantidades recomendadas de vitamina B12 con alimentos enriquecidos y suplementos diet ticos, ya que es posible que no absorba la cantidad suficiente de vitamina B12 que se encuentra de forma natural en los alimentos.  
Si sigue una dieta baja en calor as, evita ciertos alimentos (como hacen los vegetarianos y veganos estrictos), no come una variedad nutritiva de alimentos o tiene alguna enfermedad que afecta la manera en que su cuerpo digiere los alimentos, podr a beneficiarse de tomar un suplemento de multivitaminas y minerales.  
 Pueden ser nocivos los suplementos de multivitaminas y minerales?  
Es poco probable que tomar un suplemento b sico de multivitaminas y minerales perjudique su salud. Pero si consume bebidas y alimentos enriquecidos (como cereales o bebidas con vitaminas y minerales a adidos) o toma otros suplementos diet ticos, aseg rese de que el suplemento de multivitaminas y minerales que toma no hace que su ingesta de alguna vitamina o mineral supere los l mites m ximos. (Si quiere saber m s acerca de los l mites m ximos, consulte nuestras hojas informativas individuales sobre vitaminas y minerales).  
  
Los fumadores, y tal vez los antiguos fumadores, deber an evitar los suplementos de multivitaminas y minerales con grandes cantidades de betacaroteno y vitamina A porque estos ingredientes podr an aumentar el riesgo de c ncer de pulm n.  
  
Si consume demasiada vitamina A durante el embarazo, su beb podr a tener un mayor riesgo de presentar alg n defecto de nacimiento. Este riesgo no se aplica al betacaroteno (la forma de vitamina A presente en ciertos vegetales, como las zanahorias y en algunos suplementos diet ticos).  
  
 Interact an los suplementos de multivitaminas y minerales con los medicamentos o con otros suplementos diet ticos?  
Los suplementos b sicos de multivitaminas y minerales no suelen interactuar con los medicamentos, con una excepci n importante. Si toma medicamentos para reducir la coagulaci n de la sangre, como warfarina (Coumadin y Jantoven ), hable con su m dico antes de tomar alg n suplemento de multivitaminas y minerales o un suplemento diet tico con vitamina K. La vitamina K reduce la eficacia del medicamento y los m dicos basan la dosis, en parte, en la cantidad de vitamina K que usted suele consumir con los alimentos y los suplementos.  
  
 Qu tipo de suplemento de multivitaminas y minerales deber a elegir?  
Hable con su m dico para saber si debe tomar un suplemento de multivitaminas y minerales y, en caso afirmativo, cu l es el m s indicado para usted. Los suplementos b sicos de multivitaminas y minerales aportan muchas vitaminas y minerales en cantidades que se acercan las recomendadas. Sin embargo, las cantidades de calcio y magnesio de estos suplementos suelen ser bajas.  
  
Asimismo, podr a considerar la opci n de elegir un suplemento de multivitaminas y minerales de acuerdo con su edad, sexo y otros factores (como el embarazo). Estos suplementos pueden contener una combinaci n de vitaminas y minerales m s adecuada a sus necesidades. Por ejemplo, los suplementos de multivitaminas y minerales recomendados durante el embarazo suelen aportar vitamina A en forma de betacaroteno. La mayor a de los suplementos para ni os incluyen nutrientes en cantidades m s peque as que son las m s adecuadas para ellos. Los suplementos de multivitaminas y minerales para las personas mayores suelen contener m s calcio y vitaminas D y B12 y menos hierro, en comparaci n con los suplementos para adultos j venes.  
  
Los suplementos de multivitaminas y minerales 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.