Niacin-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Niacin-DatosEnEspanol/  
  
  
Niacina  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la niacina? Para qu sirve?  
La niacina (tambi n conocida como vitamina B3) ayuda a convertir los alimentos que se consumen en la energ a que se necesita. La niacina es importante para el desarrollo y la funci n de las c lulas en el organismo.  
  
 Cu nta niacina necesito?  
La cantidad de niacina que usted necesita depende de su edad y sexo. Las cantidades promedio diarias recomendadas se enumeran a continuaci n en miligramos (mg) de equivalentes de niacina (NE) (excepto para beb s en sus primeros 6 meses).  
  
Se usa la medida de mg de NE porque el organismo tambi n puede producir niacina a partir del tript fano, un amino cido en las prote nas. Por ejemplo, cuando come pavo, que tiene un alto contenido de tript fano, parte de este amino cido se convierte en niacina en el h gado. El uso de mg NE representa tanto la niacina que consume como la niacina que el organismo produce a partir del tript fano. Los beb s en sus primeros seis meses no producen mucha niacina a partir del tript fano.  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses de edad 2 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 4 mg NE  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 6 mg NE  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 8 mg NE  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 12 mg NE  
Adolescentes hombres de 14 a 18 a os de edad 16 mg NE  
Adolescentes ni as de 14 a 18 a os de edad 14 mg NE  
Hombres adultos mayores de 19 a os de edad 16 mg NE  
Mujeres adultos mayores de 19 a os de edad 14 mg NE  
Mujeres y adolescentes embarazadas 18 mg NE  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 17 mg NE  
 Qu alimentos son fuente de niacina?  
La niacina se encuentra naturalmente en muchos alimentos y se agrega a algunos alimentos. Puede obtener las cantidades recomendadas de niacina al comer una variedad de alimentos, incluidos los siguientes:  
  
Alimentos de origen animal, como aves de corral, carne de res, de cerdo y pescado  
Algunos tipos de nueces, legumbres y granos  
Alimentos enriquecidos y fortificados, como muchos panes y cereales  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de niacina hay?  
La niacina se encuentra en suplementos multivitam nicos y multiminerales. Tambi n est disponible en suplementos diet ticos del complejo B y suplementos que contienen solo niacina. Las dos formas principales de niacina en los suplementos diet ticos son el cido nicot nico y la nicotinamida.  
  
La niacina (en forma de cido nicot nico) tambi n est disponible como un medicamento recetado que se usa para tratar las concentraciones altas de colesterol en la sangre.  
  
 Estoy obteniendo suficiente niacina?  
La mayor a de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente niacina de los alimentos que consumen. La deficiencia de niacina es muy rara en los Estados Unidos. Sin embargo, algunas personas tienen m s inconvenientes que otras para obtener suficiente niacina:  
  
Personas desnutridas con el SIDA, con problemas por consumo de alcohol, anorexia, enfermedad intestinal inflamatoria o cirrosis hep tica  
Personas cuya dieta tiene muy poco hierro, riboflavina o vitamina B6; estos nutrientes son necesarios para convertir el tript fano en niacina  
Personas con enfermedad de Hartnup, un trastorno gen tico raro  
Personas con s ndrome carcinoide, una afecci n en la que se desarrollan tumores de crecimiento lento en el tracto gastrointestinal  
 Qu pasa si no obtengo suficiente niacina?  
Si no obtiene suficiente niacina o tript fano de los alimentos que consume, puede desarrollar deficiencia de niacina. La deficiencia grave de niacina causa una enfermedad conocida como pelagra. Esta enfermedad, poco com n en los pa ses desarrollados, puede tener los siguientes efectos:  
  
Piel spera que se vuelve roja o marr n en el sol  
Una lengua roja brillante  
V mito, estre imiento o diarrea  
Depresi n  
Dolor de cabeza  
Cansancio extremo  
Comportamiento agresivo, paranoico o suicida  
Alucinaciones, apat a, p rdida de memoria  
En sus etapas finales, la pelagra causa p rdida del apetito y la muerte.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la niacina en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando la niacina para determinar c mo afecta la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.  
  
Enfermedad cardiovascular  
Los cient ficos han estudiado el uso de grandes dosis de niacina en forma de cido nicot nico para ayudar a reducir el riesgo de ataque card aco y accidente cerebrovascular en personas con aterosclerosis. Descubrieron que el cido nicot nico de concentraci n prescrita (m s de 100 veces la cantidad diaria recomendada) puede reducir las concentraciones de colesterol LDL (malo) en la sangre, elevar las concetraciones de colesterol HDL (bueno) y reducir las concetraciones de triglic ridos. Sin embargo, estos efectos favorables en los l pidos (grasas) de la sangre no afectan el riesgo de tener un evento cardiovascular, como un ataque card aco, una muerte card aca s bita o un accidente cerebrovascular. Adem s, los expertos no recomiendan altas dosis de cido nicot nico para las personas que toman medicamentos con estatinas.  
  
Su proveedor de atenci n m dica debe aprobar y supervisar cualquier uso de dosis muy altas de cido nicot nico (en los miles de miligramos) para tratar la aterosclerosis.  
  
 Puede la niacina ser perjudicial?  
La niacina que contienen naturalmente los alimentos no es perjudicial. Sin embargo, los suplementos diet ticos con 30 mg o m s de cido nicot nico pueden hacer que la piel de la cara, los brazos y el t rax se enrojezca y cause sensaci n de quemaz n, hormigueo o picaz n. Estos s ntomas tambi n pueden causar dolor de cabeza, erupci n cut nea y mareo.  
  
Si toma cido nicot nico como un medicamento en dosis de 1,000 mg o m s por d a, puede causarle efectos secundarios m s graves. Entre estos:  
  
Presi n arterial baja (que puede aumentar el riesgo de ca das)  
Cansancio extreme  
Concentraciones altas de az car en la sangre  
N useas, acidez y dolor abdominal  
Visi n borrosa o alterada y acumulaci n de l quido en los ojos  
El tratamiento a largo plazo, especialmente en forma de liberaci n prolongada de cido nicot nico, puede causar problemas en el h gado, como hepatitis e insuficiencia hep tica.  
  
La niacina en forma de nicotinamida tiene menos efectos secundarios que el cido nicot nico. Sin embargo, la nicotinamida en dosis altas de 500 mg o m s por d a, puede causar diarrea, moretones y aumentar el sangrado de las heridas. Incluso dosis m s altas de 3,000 mg o m s por d a pueden causar n useas, v mitos y lesi n hep tica.  
  
Los l mites superiores diarios de niacina a partir de suplementos diet ticos se enumeran a continuaci n.  
  
Edades L mite superior  
Del nacimiento a los 12 meses de edad No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 10 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 15 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 20 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 30 mg  
Adultos mayores de 19 a os de edad 35 mg  
 Existen interacciones con la niacina que deba conocer?  
Los suplementos diet ticos de niacina pueden interactuar o interferir con ciertos medicamentos que usted tome, y algunos medicamentos pueden disminuir las concentraciones de niacina en su organismo. Por ejemplo:  
  
Los medicamentos para la tuberculosis (como la isoniazida y la pirazinamida) interfieren con la capacidad del organismo para convertir el tript fano en niacina. Esta interferencia puede reducir las concentraciones de niacina en el organismo.  
Las dosis altas de cido nicot nico (1,500 mg o m s por d a) pueden elevar las concetraciones de az car en la sangre e interferir con la eficacia de los medicamentos para la diabetes. Estas dosis pueden incluso elevar las concetraciones de az car en la sangre en personas que no tienen diabetes.  
Informe a su m dico, farmac utico y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le pueden indicar si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos. Tambi n pueden decirle si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone la niacina y otros nutrientes.  
  
La niacina 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.