Selenium-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-DatosEnEspanol/  
  
  
Selenio  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el selenio? Para qu sirve?  
El selenio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El selenio es importante para la reproducci n, la funci n de la gl ndula tiroidea, la producci n de ADN y para proteger al cuerpo contra infecciones y el da o causado por los radicales libres.  
  
 Cu nto selenio necesito?  
La cantidad diaria de selenio que necesita depende de su edad. Las cantidades promedio diarias, expresadas en microgramos (mcg) son las siguientes:  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 15 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 20 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 20 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 30 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 40 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 55 mcg  
Adultos de 19 a 70 a os de edad 55 mcg  
Adultos de 71 o m s a os de edad 55 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 60 mcg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 70 mcg  
 Qu alimentos son fuente de selenio?  
El selenio se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. La cantidad de selenio en los alimentos de origen vegetal depende de la cantidad de selenio del suelo en que son cultivados. La cantidad de selenio en productos de origen animal depende de la cantidad de selenio en los alimentos que consumen los animales. Puede obtener las cantidades recomendadas de selenio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
Mariscos  
Carne, carne de ave, huevos y otros productos l cteos  
Pan, cereales y otros productos derivados de cereales  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de selenio hay?  
El selenio se encuentra presente en muchos suplementos minerales multivitam nicos y en otros suplementos diet ticos. Se presentan en distintas formas, entre ellas, selenometionina y selenato de sodio.  
  
 Es suficiente el selenio que consumo?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas obtienen suficiente selenio en su dieta porque comen alimentos cultivados o criados en muchas zonas distintas, incluso de zonas cuyo suelo tiene un alto contenido de selenio.  
  
Algunas personas tienen mayores inconvenientes para obtener suficiente selenio:  
  
Personas que reciben di lisis renal  
Personas que viven con la infecci n del VIH  
Personas que s lo consumen alimentos cultivados/criados localmente en suelos con bajo contenido de selenio  
 Qu pasa si no consumo suficiente selenio?  
La deficiencia de selenio es poco com n en los Estados Unidos y Canad . La deficiencia de selenio puede causar la enfermedad de Keshan (una enfermedad del coraz n) e infertilidad en los hombres. Tambi n podr a causar la enfermedad de Kashin-Beck, un tipo de artritis que causa dolor, inflamaci n y p rdida de movimiento en las articulaciones.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del selenio en la salud?  
Los cient ficos estudian el selenio para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n est n algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
C ncer  
Los estudios indican que aquellas personas que consumen una menor cantidad de selenio podr an correr un mayor riesgo de tener c nceres de distintos tipos como: colon y recto, pr stata, pulm n, vejiga, piel, es fago y est mago. Sin embargo, no queda claro si los suplementos de selenio reducen el riesgo de c ncer. Se necesitan m s estudios de investigaci n para entender los efectos del selenio proveniente de alimentos y suplementos diet ticos en el riesgo de c ncer.  
  
Enfermedades cardiovasculares  
Los cient ficos estudian la posibilidad de que el selenio ayude a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Algunos estudios indican que las personas con niveles m s bajos de selenio tienen un mayor riesgo de enfermedades card acas, mientras que otros estudios no indican esto. Hace falta m s estudios para comprender mejor c mo influye el selenio presente en los alimentos y los suplementos diet ticos en la salud card aca.  
  
Deterioro cognitivo  
Los niveles de selenio en la sangre disminuyen a medida que las personas envejecen, y los cient ficos estudian si los niveles bajos de selenio contribuyen al deterioro de la funci n cerebral en los mayores. Algunos estudios indican que las personas con niveles m s bajos de selenio en la sangre tienen mayores probabilidades de tener funciones cognitivas deficientes. Sin embargo, en un estudio de mayores en los Estados Unidos no se encontr un v nculo entre los niveles de selenio y la memoria. Se necesitan m s estudios para averiguar si los suplementos diet ticos de selenio ayudar an a reducir el riesgo de deterioro cognitivo en los mayores, o a tratarlo.  
  
Enfermedad tiroidea  
La gl ndula tiroidea contiene altas cantidades de selenio que cumplen un papel importante en la funci n tiroidea. Los estudios sugieren que las personas (en especial las mujeres) que tienen bajos niveles de selenio (y yodo) podr an desarrollar problemas de tiroide. Pero no queda claro si los suplementos diet ticos de selenio pueden ayudar a tratar o reducir el riesgo de enfermedad tiroidea. Se necesitan m s estudios de investigaci n para entender los efectos del selenio en la enfermedad tiroidea.  
  
 Puede el selenio ser perjudicial?  
S , si se ingiere en exceso. Por ejemplo, el casta o amaz nico (o nuez de Brasil ) contiene cantidades muy altas de selenio (68 91 mcg por unidad) y podr a ser peligroso si alguien come demasiadas. El consumo excesivo de selenio puede causar lo siguiente:  
  
Aliento a ajoNauseaDiarreaErupciones en la pielIrritabilidadSabor met lico en la bocaCabello o u as quebradizasCa da de cabello o u as fr gilesDescoloraci n de los dientesProblemas del sistema nervioso  
El consumo de altas cantidades de selenio puede causar problemas graves, entre ellos, dificultad para respirar, temblores, falla renal, ataques card acos e insuficiencia card aca.  
  
A continuaci n aparecen lo l mites superiores diarios para el selenio presente en los alimentos y suplementos diet ticos.  
  
Etapa de la vida L mite m ximo recomendado  
Beb s hasta los 6 meses de edad 45 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 60 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 90 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 150 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 280 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 400 mcg  
Adultos 400 mcg  
 Existen interacciones con el selenio que debo conocer?  
S , algunos medicamentos que toma tal vez interact en con el selenio. Por ejemplo, el cisplatino, un medicamento de quimioterapia utilizado en el tratamiento contra el c ncer, puede causar que disminuyan los niveles de selenio, pero se desconoce qu efectos espec ficos tiene en el cuerpo.  
  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos recetados y no recetados que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
El selenio 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.