Thiamin-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-DatosEnEspanol/  
  
  
Tiamina  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la tiamina? Para qu sirve?  
La tiamina, conocida tambi n como la vitamina B1, ayuda a convertir los alimentos que consume en energ a que necesita. La tiamina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las c lulas del organismo.  
  
 Cu nta tiamina necesito?  
La cantidad de tiamina necesaria depende de la edad y el sexo. A continuaci n se indican las cantidades promedio recomendadas por d a en miligramos (mg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses 0.2 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 0.3 mg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 0.5 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 0.6 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 0.9 mg  
Adolescentes varones de 14 a 18 a os de edad 1.2 mg  
Adolescentes mujeres de 14 a 18 a os de edad 1.0 mg  
Hombres 1.2 mg  
Mujeres 1.1 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 1.4 mg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 1.4 mg  
 Qu alimentos contienen tiamina?  
La tiamina se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Puede obtener las cantidades recomendadas de tiamina mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
productos integrales y alimentos fortificados como el pan, los cereales, las pastas y el arroz  
carne (en especial de cerdo) y pescado  
legumbres (como los frijoles negros y la soja), semillas y nueces  
 Cu les son los tipos de suplementos diet ticos con tiamina?  
La tiamina se encuentra en los suplementos multivitam nicos/multiminerales, en suplementos diet ticos del complejo vitam nico B, y en suplementos que s lo contienen tiamina. Las presentaciones comunes de la tiamina en los suplementos diet ticos son el mononitrato de tiamina y el hidrocloruro de tiamina. Algunos suplementos emplean una forma sint tica de la tiamina denominada benfotiamina.  
  
 Es suficiente la tiamina que consumo con los alimentos?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas obtienen suficiente tiamina de los alimentos que consumen. La deficiencia de tiamina es poco com n en los Estados Unidos. Sin embargo, algunas personas tienen mayores inconvenientes que otras para obtener suficiente tiamina:  
  
personas con dependencia alcoh lica  
personas mayores  
personas con el VIH/SIDA  
personas con diabetes  
personas que han tenido cirug a bari trica  
Converse con su m dico acerca de la tiamina y otros suplementos diet ticos para determinar cu les suplementos, si hay alguno, podr an ser beneficiosos para usted.  
  
 Qu pasa si no consumo suficiente tiamina?  
Si no obtiene suficiente tiamina de los alimentos que consume o si su organismo absorbe demasiada o muy poca tiamina podr a desarrollar deficiencia de tiamina.  
  
La deficiencia de tiamina puede causar p rdida de peso y apetito, confusi n, p rdida de memoria, debilidad muscular y problemas card acos. La deficiencia grave de tiamina causa una enfermedad llamada beriberi que, adem s, produce s ntomas adicionales como el hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, la p rdida muscular y la falla en los reflejos. El beriberi no es una enfermedad com n en los Estados Unidos o en otros pa ses desarrollados.  
  
Un ejemplo m s com n de deficiencia de tiamina en los Estados Unidos es el s ndrome de Wernicke-Korsakoff, que afecta principalmente a las personas con alcoholismo. Causa hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, p rdida de memoria grave, desorientaci n y confusi n.  
  
 Cu l es el efecto de los suplementos de tiamina sobre la salud?  
Los cient ficos estudian la tiamina para entender mejor c mo afecta a la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Diabetes  
Las personas con diabetes suelen tener bajos niveles de tiamina en la sangre. Los cient ficos estudian si los suplementos de tiamina podr an mejorar los niveles de az car en la sangre y la tolerancia a la glucosa en las personas con diabetes de tipo 2. Tambi n examinan si los suplementos de benfotiamina (una forma sint tica de la tiamina) ayudan a reparar da os nerviosos causados por la diabetes.  
  
Insuficiencia card aca  
Muchas personas con insuficiencia card aca tienen bajos niveles de tiamina. Los cient ficos analizan si los suplementos de tiamina ayudan a las personas con insuficiencia card aca.  
  
Enfermedad de Alzheimer  
Los cient ficos estudian la posibilidad de que la deficiencia de tiamina influya en la demencia de la enfermedad de Alzheimer. Se precisan m s estudios para determinar si los suplementos de tiamina promueven la funci n mental en las personas con la enfermedad de Alzheimer.  
  
 Puede la tiamina ser perjudicial?  
No se ha demostrado que la tiamina cause da o alguno.  
  
 Interact a la tiamina con otros medicamentos o suplementos diet ticos?  
S . Algunos medicamentos reducen los niveles de tiamina en el cuerpo. Algunos ejemplos son:  
  
La furosemida (Lasix ), empleada para el tratamiento de la presi n arterial alta y la hinchaz n causada por la retenci n de l quidos en el cuerpo.  
El fluorouracilo (5-fluorouracilo y Adrucil ), utilizado en tratamientos de quimioterapia para ciertos tipos de c ncer.  
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 o interferir con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o metaboliza nutrientes como la tiamina.  
  
La tiamina 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.