VitaminB6-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina B6  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina B6? Para qu sirve?  
La vitamina B6 es una vitamina que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. La vitamina B6 es esencial para que funcionen bien las enzimas (prote nas que regulan los procesos qu micos del cuerpo). La vitamina B6 tambi n influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia, al igual que el sistema inmunitario.  
  
 Cu nta vitamina B6 necesito?  
La cantidad de vitamina B6 que necesita por d a depende de su edad. A continuaci n se indican las cantidades promedio de calcio recomendadas por d a en miligramos (mg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 0.1 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 1.0 mg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os de edad 1.3 mg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os de edad 1.2 mg  
Adultos de 19 a 50 a os de edad 1.3 mg  
Adultos (hombres) de 51 o m s a os de edad 1.7 mg  
Adultos (mujeres) de 51 o m s a os de edad 1.5 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 1.9 mg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 2.0 mg  
 Qu alimentos son fuente de vitamina B6?  
La vitamina B6 se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a otros alimentos. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina B6, hay que consumir alimentos variados tales como:  
  
aves, pescado, y v sceras, todas ricas en vitamina B6;  
papas y otros vegetales con almid n, que son la principal fuente de vitamina B6 para los estadounidenses; y  
frutas (que no sean c tricas), que tambi n son una de las fuentes principales de vitamina B6 para los estadounidenses.  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina B6 existen?  
La vitamina B6 se incluye en los suplementos diet ticos, usualmente en su presentaci n de piridoxina. La mayor a de los suplementos minerales multivitam nicos contienen vitamina B6. Tambi n existen suplementos diet ticos que contienen s lo vitamina B6, o vitamina B6 combinadas con otras vitaminas del complejo B.  
  
 Consumo suficiente vitamina B6?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas obtienen suficiente vitamina B6 de los alimentos que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas son m s propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente vitamina B6:  
  
Las personas con dificultades renales, entre ellas las que requieren di lisis o han recibido un transplante de h gado.  
Las personas con trastornos autoinmunitarios, que hacen que el sistema inmunitario ataque err neamente a los tejidos sanos. Por ejemplo: las personas con artritis reumatoide, enfermedad cel aca, enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, o inflamaci n intestinal.  
Las personas con dependencia alcoh lica.  
 Qu ocurre si no consumo suficiente vitamina B6?  
La deficiencia de vitamina B6 no es com n en los Estados Unidos. Las personas que no consumen suficiente vitamina B6 pueden presentar una variedad de s ntomas, entre ellos, anemia, erupciones con picaz n, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamaci n de la lengua. Otros s ntomas de bajo nivel de vitamina B6 incluyen la depresi n, confusi n y debilitamiento del sistema inmunitario. Los beb s que no obtienen suficiente vitamina B6 pueden irritarse con facilidad o desarrollar una audici n extremadamente sensible o volverse m s propensos a sufrir convulsiones.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina B6 en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina B6 para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Enfermedad card aca  
Algunos cient ficos pensaban que ciertas vitaminas del complejo B (como el cido f lico, la vitamina B12 y la vitamina B6) pod an disminuir el riesgo de enfermedades card acas al bajar el nivel de homociste na, un amino cido presente en la sangre. Sin embargo, aunque los suplementos de vitamina B reducen el nivel de homociste na en la sangre, la investigaci n indica que no disminuyen el riesgo ni la gravedad de la enfermedad card aca o los derrames cerebrales.  
  
C ncer  
Las personas con niveles bajos de vitamina B6 podr an correr un mayor riesgo de tener ciertos tipos de c ncer, como el c ncer colorrectal. Pero los estudios no han demostrado que los suplementos de vitamina B6 ayudan a prevenir el c ncer o a reducir las probabilidades de morir a causa de la enfermedad.  
  
Funci n cognitiva  
Algunos estudios indican que las personas con niveles m s altos de vitamina B6 en la sangre poseen mejor memoria. Sin embargo, la ingesta de suplementos de vitamina B6 (sola o combinada con vitamina B12 y/o con cido f lico) no parece mejorar la funci n cognitiva o el estado de nimo en las personas saludables o con demencia.  
  
S ndrome premenstrual  
Los cient ficos no saben con certeza cu les son los posibles beneficios del consumo de la vitamina B6 para los s ndromes premenstruales. Algunos estudios se alan que los suplementos de vitamina B6 tal vez puedan reducir los s ntomas premenstruales, que incluyen cambios de temperamento, irritabilidad, falta de concentraci n, hinchaz n y ansiedad.  
  
N usea y v mito durante el embarazo  
Al menos la mitad de todas las mujeres sufren n useas, v mito o ambas cosas durante los primeros meses del embarazo. Sobre la base de los resultados de varios estudios, el Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginec logos (ACOG) recomienda el consumo de vitamina B6 bajo vigilancia m dica para las n useas y el v mito durante el embarazo.  
  
 Puede la vitamina B6 ser perjudicial?  
La gente casi nunca consume demasiada vitamina B6 con los alimentos. Sin embargo, el consumo de cantidades altas de vitamina B6 en forma de suplementos diet ticos por un a o o m s puede ocasionar da os graves al sistema nervioso, lo que conducir a a la p rdida del control de los movimientos corporales. Por lo general, estos s ntomas desaparecen cuando se dejan de tomar los suplementos. Otros s ntomas del consumo excesivo de vitamina B6 son manchas en la piel, dolorosas y de aspecto desagradable, hipersensibilidad a la luz del sol, n useas y acidez estomacal.  
  
A continuaci n figuran los l mites superiores diarios para la vitamina B6 que incluyen el consumo de todas las fuentes, como alimentos, bebidas y suplementos. Pero, estos l mites no se aplican a quienes est n tomando vitamina B6 por motivos de salud y bajo la supervisi n de un m dico.  
  
Etapa de la vida L mite m ximo recomendado  
Beb s hasta los 12 meses de edad No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 30 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 40 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 60 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 80 mg  
Adultos 100 mg  
Algunos expertos recomiendan l mites m s bajos para la vitamina B6. Por ejemplo, en el 2023, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) estableci un l mite superior para la vitamina B6 de 12 mg diarios para todos los adultos, mientras que para los beb s y los ni os las cantidades var an entre 2,2 y 10,7 miligramos diarios, dependiendo de la edad.  
  
 Existen interacciones con la vitamina B6 que debo conocer?  
Los suplementos diet ticos de vitamina B6 pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:  
  
Los suplementos de vitamina B6 pueden interactuar con la cicloserina (Seromycin ), un antibi tico utilizado para el tratamiento de la tuberculosis, y agravar cualquier tipo de convulsiones y da os a las c lulas nerviosas que el medicamento pueda causar.  
Algunos medicamentos contra la epilepsia podr an disminuir los niveles de vitamina B6 y reducir la capacidad de los medicamentos para controlar las convulsiones.  
La ingesti n de teofilina (Aquaphyllin , Elixophyllin , Theolair , Truxophyllin y otros similares) para tratar el asma u otra enfermedad pulmonar podr a reducir los niveles de vitamina B6 y causar convulsiones.  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
La vitamina B6 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.