VitaminK-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina K  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina K? Para qu sirve?  
La vitamina K es un nutriente que el cuerpo necesita para estar sano. Es importante para la coagulaci n de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo. Si est tomando alg n anticoagulante, como la warfarina (Coumadin ), es muy importante que consuma la misma cantidad de vitamina K todos los d as.  
  
 Cu nta vitamina K necesito?  
La cantidad de vitamina K necesaria depende de la edad y el sexo. 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 2.0 mcg  
7 a 12 meses de edad 2.5 mcg  
1 a 3 a os de edad 30 mcg  
4 a 8 a os de edad 55 mcg  
9 a 13 a os de edad 60 mcg  
14 a 18 a os de edad 75 mcg  
Hombres adultos mayores de 19 a os de edad 120 mcg  
Mujeres adultas mayores de 19 a os de edad 90 mcg  
Adolescentes embarazadas o en per odo de lactancia 75 mcg  
Mujeres embarazadas o en per odo de lactancia 90 mcg  
 Qu alimentos son fuente de vitamina K?  
La vitamina K se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina K, hay que consumir alimentos variados, como los siguientes:  
  
Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), br coli y lechuga  
Aceites vegetales  
Algunas frutas como los ar ndanos azules y los higos  
Carne, queso, huevos y granos de soja  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina K existen?  
Hay suplementos multivitam nicos/multiminerales con vitamina K. La vitamina K se encuentra sola en suplementos de vitamina K, o en suplementos de vitamina K con otros nutrientes como el calcio, el magnesio y/o la vitamina D. Las presentaciones comunes de la vitamina K son en forma de filoquinona y fitomenadiona (conocidas tambi n como vitamina K1), y menaquinona-4 y menaquinona-7 (conocidas tambi n como vitamina K2).  
  
 Consumo suficiente vitamina K?  
La deficiencia de vitamina K es poco com n. En los Estados Unidos, la mayor a de las personas obtiene suficiente vitamina K de los alimentos que consume. Adem s, las bacterias en el colon fabrican cierta cantidad de vitamina K que el cuerpo absorbe. Sin embargo, algunas personas tal vez tengan dificultades para obtener suficiente vitamina K:  
  
Los reci n nacidos que no reciben una inyecci n de vitamina K al nacer.  
Las personas con determinados trastornos (como la fibrosis qu stica, la enfermedad cel aca, la colitis ulcerosa, el s ndrome de intestino corto) que disminuyen la cantidad de vitamina K que el cuerpo absorbe.  
Las personas que han tenido cirug a bari trica.  
 Qu ocurre si no consumo suficiente vitamina K?  
La deficiencia grave de vitamina K puede provocar hematomas (moretones) y problemas de sangrado debido a que la coagulaci n de la sangre es m s lenta. La deficiencia de vitamina K podr a reducir la fuerza de los huesos y aumentar el riesgo de osteoporosis ya que el cuerpo necesita la vitamina K para la salud sea.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina K en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina K para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Osteoporosis  
La vitamina K es importante para tener huesos sanos. Algunos estudios de investigaci n indican que las personas que consumen m s alimentos ricos en vitamina K tienen huesos m s fuertes y menos probabilidades de romperse la cadera que las personas que consumen menos de estos alimentos. Un par de estudios han descubierto que tomar suplementos de vitamina K mejora la fuerza de los huesos y las probabilidades de romperse un hueso, pero otros estudios no llegaron a la misma conclusi n. Se requieren m s estudios para determinar mejor si los suplementos de vitamina K ayudan a mejorar la salud sea y a reducir el riesgo de osteoporosis.  
  
Enfermedad coronaria  
Los cient ficos estudian si los niveles bajos de vitamina K en la sangre aumentan el riesgo de enfermedad card aca, posiblemente al hacer que los vasos sangu neos que viajan al coraz n se vuelvan m s r gidos y estrechos. Se requiere m s investigaci n para entender si los suplementos de vitamina K ayudan a prevenir la enfermedad card aca.  
  
 Puede la vitamina K ser perjudicial?  
No se ha demostrado que la vitamina K cause da o alguno. Sin embargo, podr a interactuar con algunos medicamentos, en especial la warfarina (Coumadin ). Ver la informaci n a continuaci n.  
  
 Existen interacciones con la vitamina K que debo conocer?  
S , algunos medicamentos pueden interactuar con la vitamina K. Algunos ejemplos son:  
  
Warfarina (Coumadin )  
La vitamina K podr a tener una grave interacci n con la warfarina (Coumadin ), que es un anticoagulante. Si toma warfarina, aseg rese de que la cantidad de vitamina K que consume a trav s de alimentos y suplementos sea la misma todos los d as. Un cambio repentino en la cantidad de vitamina K ingerida podr a causar sangrado peligroso (si consume menos) o co gulos sangu neos (si consume m s).  
  
Antibi ticos  
Los antibi ticos son capaces de destruir la bacteria beneficiosa del intestino. Algunas de estas bacterias fabrican la vitamina K. Tomar antibi ticos durante varias semanas podr a reducir la cantidad de vitamina K elaborada en el intestino y, por ende, la cantidad utilizable por el cuerpo.  
  
Secuestradores del cido biliar  
Algunas personas toman medicamentos conocidos como secuestradores del cido biliar como la colestiramina [Questran ] y el colestipol [Colestid ]) para reducir los niveles de colesterol en la sangre. Estos medicamentos reducen la cantidad de vitamina K que absorbe el cuerpo, en especial, cuando se toman durante muchos a os.  
  
Orlistat  
Orlistat (Alli y Xenical ) es un medicamento para bajar de peso. Reduce la cantidad de grasa que absorbe el cuerpo y puede reducir la absorci n de la vitamina K.  
  
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 vitamina K.  
  
La vitamina K 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.