WYNTK-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos: Lo que debe saber  
Hoja informativa para consumidores  
  
Muchos adultos y ni os en los Estados Unidos toman una o m s vitaminas u otros suplementos diet ticos. Adem s de vitaminas, los suplementos diet ticos pueden contener minerales, hierbas u otros productos bot nicos, amino cidos, enzimas y muchos otros ingredientes. Los suplementos diet ticos se venden en una variedad de presentaciones, como comprimidos, c psulas, gomas y polvos, as como bebidas y barras energ ticas. Los suplementos m s conocidos son las vitaminas D y B12; minerales como calcio y hierro; hierbas como equin cea y ajo; y productos como glucosamina, probi ticos y aceites de pescado.  
  
Etiquetado de los suplementos diet ticos  
Los productos vendidos como suplementos diet ticos llevan una etiqueta informativa sobre el suplemento que muestra los ingredientes activos, la cantidad por porci n (dosis), as como otros ingredientes, como rellenos, fijadores y aromatizantes. El fabricante sugiere el tama o de la porci n que se debe consumir, pero su proveedor de servicios de salud podr a decidir que una dosis diferente es m s apropiada para usted.  
  
Eficacia  
Algunos suplementos diet ticos pueden ayudarle a consumir las cantidades adecuadas de los nutrientes esenciales si usted no come una variedad de alimentos nutritivos. Sin embargo, los suplementos no pueden reemplazar la variedad de alimentos que son importantes para seguir un patr n alimentario saludable. Si desea saber m s en qu consiste un patr n alimentario sea saludable, las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer son buenas fuentes de informaci n.  
  
Algunos suplementos diet ticos pueden mejorar el estado general de salud y ayudar a controlar algunas afecciones. Por ejemplo:  
  
El calcio y la vitamina D ayudan a mantener huesos fuertes y a reducir la p rdida sea.  
El cido f lico disminuye el riesgo de ciertos defectos cong nitos.  
Los cidos grasos omega-3 de los aceites de pescado podr an ayudar a algunas personas con enfermedades del coraz n.  
Una combinaci n de vitaminas C y E, zinc, cobre, lute na y zeaxantina (conocida como una f rmula AREDS) podr a retrasar la p rdida de visi n en personas con degeneraci n macular relacionada con la edad (AMD, por su sigla en ingl s).  
Para muchos otros suplementos se necesitan m s estudios a fin de determinar si tienen alg n valor. La Administraci n de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos no determina la eficacia de los suplementos diet ticos antes de que se comercialicen.  
  
Inocuidad y riesgos  
Muchos suplementos contienen ingredientes activos que pueden tener efectos marcados en el organismo. Deber estar siempre atento a la posibilidad de una reacci n negativa, en especial si va a tomar un producto nuevo.  
  
Es m s probable que los suplementos diet ticos tengan efectos secundarios si los toma en dosis altas o en lugar de los medicamentos recetados, o si toma muchos suplementos diferentes. Algunos suplementos pueden aumentar el riesgo de hemorragia o, si se toman antes de una cirug a, pueden cambiar su respuesta a la anestesia. Los suplementos tambi n pueden interactuar con algunos medicamentos y podr an causar problemas. He aqu algunos ejemplos:  
  
La vitamina K puede reducir la capacidad del anticoagulante warfarina para evitar la formaci n de co gulos.  
La hierba de San Juan (St. John s wort) puede acelerar la descomposici n de muchos medicamentos y reducir su eficacia (como algunos antidepresivos, anticonceptivos, medicamentos para el coraz n, medicamentos contra el VIH y medicamentos para los trasplantes).  
Los suplementos antioxidantes, como las vitaminas C y E, podr an reducir la eficacia de algunos tipos de quimioterapia para el c ncer.  
Es posible que los fabricantes agreguen vitaminas, minerales y otros ingredientes de los suplementos a los alimentos que usted consume, en especial a los cereales y las bebidas para el desayuno. Como resultado, usted podr a estar consumiendo m s de estos ingredientes de lo que cree, y no siempre m s cantidad es lo mejor. Tomar m s de lo que necesita cuesta m s y podr a aumentar su riesgo de presentar efectos secundarios. Por ejemplo, el exceso de vitamina A puede ocasionar dolores de cabeza y lesi n hep tica, reducir la resistencia sea y causar defectos cong nitos. El exceso de hierro causa n useas y v mito y podr a lesionar el h gado y otros rganos.  
  
Tenga cuidado al tomar suplementos diet ticos, m s all de un suplemento prenatal est ndar, si est embarazada o amamantando. Adem s, tenga cuidado al darle suplementos a un ni o, a menos que su proveedor de servicios de salud lo recomiende. No se ha comprobado bien la inocuidad de muchos suplementos para los ni os y las personas embarazadas o que est n amamantando.  
  
Si cree que ha tenido una reacci n negativa a un suplemento diet tico, d gaselo a su proveedor de servicios de salud, quien podr notificarle a la FDA acerca de esta experiencia. Tambi n puede enviar un informe directamente a la FDA llamando al 800-FDA-1088 o contestando un formulario en l nea . Tambi n debe notificarle al fabricante cu l fue su reacci n, para lo cual puede utilizar los datos de contacto que aparecen en la etiqueta del producto.  
  
Calidad  
La FDA ha establecido buenas pr cticas de fabricaci n que las empresas deben seguir para ayudar a garantizar la identidad, pureza, potencia y composici n de sus suplementos diet ticos. Estas buenas pr cticas de fabricaci n pueden evitar que se agregue el ingrediente inadecuado (o demasiado o muy poco del ingrediente adecuado) y reducir la probabilidad de contaminaci n o de empaque y etiquetado incorrectos de un producto. La FDA inspecciona peri dicamente los establecimientos que fabrican suplementos.  
  
Varias organizaciones independientes ofrecen pruebas de calidad y autorizan la colocaci n de un sello de garant a de calidad en los productos que pasan estas pruebas, lo que indica que el producto se fabric de la manera adecuada, contiene los ingredientes que aparecen en la etiqueta y no contiene concentraciones nocivas de contaminantes. Sin embargo, estos sellos no garantizan que un producto sea inocuo o eficaz. Algunas de las organizaciones que ofrecen pruebas de calidad son:\*  
  
ConsumerLab.com  
NSF International  
U.S. Pharmacopeia  
\*La menci n de una empresa, organizaci n o servicio espec fico no representa un respaldo por parte de la ODS.  
  
Consulte con sus proveedores de servicios de salud  
Inf rmeles a sus proveedores de servicios de salud (como m dicos, dentistas, farmaceutas y nutricionistas) acerca de todo suplemento diet tico que est tomando. Ellos podr n ayudarle a determinar qu suplementos, si los hay, podr an ser recomendables para usted.  
  
Mantenga una lista completa de todo suplemento diet tico y medicamento que tome. El sitio web de la Oficina de Suplementos Diet ticos tiene este formulario que es muy til Registro de mis suplementos diet ticos y medicamentos , que podr imprimir y llenar en su casa. Para cada producto, anote el nombre, la dosis que toma, la frecuencia con que lo toma y el motivo para tomarlo. Puede mostrarles este registro a sus proveedores de servicios de salud para analizar qu es lo m s conveniente para su estado general de salud.  
  
Recuerde  
Consulte con su proveedor de servicios de salud antes de tomar suplementos diet ticos para tratar alg n trastorno de salud.  
Obtenga la aprobaci n de su proveedor de servicios de salud antes de tomar suplementos diet ticos en lugar de un medicamente recetado o en combinaci n con alguno de ellos.  
Si tiene previsto someterse a alg n tipo de intervenci n quir rgica, inf rmele al profesional que lo atiende sobre los suplementos que toma.  
Tenga en cuenta que el t rmino natural no siempre significa inocuo. Algunos productos bot nicos totalmente naturales, por ejemplo, la consuelda y la kava, pueden da ar el h gado. La inocuidad de un suplemento diet tico depender de muchos factores, como su composici n qu mica, efectos en el organismo, preparaci n y la cantidad que se toma.  
Antes de tomar cualquier suplemento diet tico, consulte las fuentes de informaci n que figuran en este folleto y p dales a sus proveedores de servicios de salud que contesten las siguientes preguntas:  
 Cu les son sus posibles beneficios para mi salud?  
 Presenta alg n peligro relacionado con la inocuidad?  
 Cu l es la dosis adecuada para m ?  
 C mo, cu ndo y por cu nto tiempo debo tomarlo?  
Regulaciones del gobierno federal para los suplementos diet ticos  
Los suplementos diet ticos son productos destinados a complementar la alimentaci n. No son medicamentos y su prop sito no es tratar, diagnosticar, mitigar, prevenir ni curar enfermedades. La Administraci n de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en ingl s) es el organismo federal encargado de supervisar tanto los suplementos como los medicamentos, pero las regulaciones de la FDA para los suplementos diet ticos son diferentes de aquellas de los medicamentos recetados o de venta libre.  
  
Los medicamentos deben ser aprobados por la FDA antes de que se pongan a la venta o se anuncien. Para los suplementos no es necesaria esta aprobaci n. Las empresas fabricantes de suplementos son responsables de disponer de pruebas de que sus productos son inocuos y de que la informaci n de la etiqueta no sea falsa ni enga osa. Sin embargo, siempre y cuando el producto no contenga un nuevo ingrediente diet tico (cualquiera introducido desde el 15 de octubre de 1994), la empresa no tiene que presentar esta prueba de inocuidad a la FDA antes de comercializar el producto.  
  
Las etiquetas de los suplementos diet ticos pueden incluir ciertos tipos de enunciados relativos a la salud. Los fabricantes est n autorizados para declarar, por ejemplo, que un suplemento promueve la salud o apoya alguna parte o funci n del cuerpo (como la salud del coraz n o el sistema inmunitario). Estas declaraciones deben ir seguidas de las palabras: Esta declaraci n no ha sido evaluada por la Administraci n de Alimentos y Medicamentos. La finalidad de este producto no es diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna .  
  
Los fabricantes deben regirse por las buenas pr cticas de fabricaci n para garantizar la identidad, pureza, potencia y composici n de sus productos. Si la FDA considera que un suplemento diet tico no es seguro, puede retirar el producto del mercado o pedirle al fabricante que lo retire voluntariamente.  
  
La FDA vigila el mercado para detectar posibles productos ilegales que podr an ser nocivos o que se comercializan mediante declaraciones falsas o enga osas. La Comisi n Federal de Comercio, que supervisa la publicidad de los productos, tambi n exige que la informaci n sobre un suplemento diet tico sea veraz y no enga osa.  
  
El gobierno federal puede emprender acciones legales contra empresas y sitios web que venden suplementos diet ticos cuando estas formulan declaraciones falsas o enga osas sobre sus productos, si los promueven como tratamientos o curas para enfermedades, o si sus productos no son inocuos.  
  
Fuentes de informaci n del gobierno federal sobre los suplementos diet ticos  
INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH, por su sigla en ingl s)  
Los NIH apoyan la investigaci n y divulgan materiales educativos sobre los suplementos diet ticos.  
  
Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS, por su sigla en ingl s)  
La ODS presenta informaci n cient fica exacta y actualizada sobre los suplementos diet ticos.  
Centro Nacional de Salud y Medicina Complementaria e Integral (NCCIH, por su sigla en ingl s)  
El NCCIH tambi n cuenta con informaci n cient fica sobre los ingredientes de los suplementos diet ticos.  
Biblioteca Nacional de Medicina  
MedlinePlusexternal link disclaimer ofrece informaci n fidedigna sobre temas de salud.  
PubMedexternal link disclaimer abarca m s de 35 millones de citas procedentes de la bibliograf a cient fica.  
Informaci n de Salud de los NIH  
Informaci n relativa a la vida saludable y al bienestar procedente de todos los NIH.  
ADMINISTRACI N DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE LOS ESTADOS UNIDOS FDA, por su sigla en ingl s)  
La FDAexternal link disclaimer emite normas y reglamentos y supervisa las etiquetas, el mercadeo y la inocuidad de los suplementos diet ticos. Los avisos de retiro de un producto tambi n se publican en la p gina web de la FDA y tambi n es posible suscribirse para recibir los avisos de retiros, retiros del mercado y las alertas sobre inocuidad publicadas por la FDA.  
  
COMISI N FEDERAL DE COMERCIO (FTC, por su sigla en ingl s)  
La FTCexternal link disclaimer regula las declaraciones sobre salud e inocuidad que aparecen en la publicidad de los suplementos diet ticos.  
  
DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA, por su sigla en ingl s)  
El USDAexternal link disclaimer suministra informaci n sobre una variedad de temas de alimentaci n y nutrici n  
  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS (HHS, por su sigla en ingl s)  
El HHS suministra informaci n sobre bienestar, herramientas personales para la salud y noticias de salud.  
  
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 salud que lo atienden (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y lo 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 la ODS para ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.