Zinc-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-DatosEnEspanol/  
  
  
Zinc  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el zinc y qu beneficios aporta?  
El zinc es un nutriente que las personas necesitan para mantener la buena salud. El zinc est presente en las c lulas de todo el cuerpo. Ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan. El cuerpo tambi n usa el zinc para producir ADN (el material gen tico de las c lulas) y las prote nas. En el embarazo, la infancia, la ni ez y la adolescencia el cuerpo necesita el zinc para crecer y desarrollarse bien. El zinc tambi n favorece la cicatrizaci n de las heridas y es importante para el buen funcionamiento del sentido del gusto.  
  
 Cu nto zinc necesito?  
La cantidad diaria de zinc que se necesita depender de la edad. En la lista siguiente aparecen las cantidades promedio diarias recomendadas seg n la edad, expresadas en miligramos (mg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento hasta los 6 meses 2 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 3 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 3 mg  
Ni os de 4 a 8 a osd 5 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 8 mg  
Adolescentes varones de 14 a 18 a os 11 mg  
Ni as adolescentes de 14 a 18 a os 9 mg  
Hombres adultos 11 mg  
Mujeres adultas 8 mg  
Adolescentes embarazadas 12 mg  
Adultas embarazadas 11 mg  
Adolescentes que amamantan 13 mg  
Mujeres que amamantan 12 mg  
 Qu alimentos contienen zinc?  
El zinc est presente en muchos alimentos. Para consumir la cantidad recomendada de zinc deber comer una variedad de alimentos, como los siguientes:  
  
ostras, que contienen una gran cantidad de zinc;  
carne, pescado, aves, mariscos, como cangrejos y langostas, adem s de los cereales para el desayuno fortificados, son otros alimentos abundantes en zinc;  
frijoles, nueces, cereales integrales, huevos y productos l cteos tambi n aportan zinc.  
 Qu tipos de suplementos diet ticos que contienen zinc est n a la venta?  
Casi todos los suplementos diet ticos de multivitaminas y minerales contienen zinc. El zinc puede estar combinado con calcio, magnesio y otros ingredientes, pero tambi n se consigue solo.  
  
Los suplementos diet ticos pueden contener distintas formas de zinc, como sulfato de zinc, acetato de zinc y gluconato de zinc. No se ha comprobado que una de estas formas sea mejor que las otras.  
  
Algunas pastas adhesivas para las dentaduras postizas y otros productos de venta sin receta m dica contienen zinc, como varios de los medicamentos homeop ticos recomendados para los resfriados.  
  
 Consumo suficiente zinc?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas consumen suficiente zinc con los alimentos.  
  
Sin embargo, algunos grupos de personas pueden tener dificultad para consumir suficiente zinc:  
  
Quienes se han sometido a una operaci n del tubo digestivo, como la cirug a para bajar de peso, o quienes tienen trastornos gastrointestinales, como colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn. Estas afecciones disminuyen la capacidad del organismo para absorber el zinc y aumentan la cantidad que se elimina por la orina.  
Personas vegetarianas o veganas, debido a que no consumen carne que es una buena fuente de zinc. Adem s, los frijoles y los cereales contienen fitatos que reducen la cantidad de zinc que el cuerpo absorbe. Los suplementos de zinc pueden ser beneficiosos para los vegetarianos y veganos.  
Embarazadas o madres que amamantan, ya que necesitan m s zinc para que el beb se desarrolle y para producir la leche.  
Beb s a partir de los 6 meses de nacidos, porque la leche materna ya no les suministra la cantidad suficiente de zinc. Los beb s de seis meses en adelante deben comer alimentos que contengan zinc, por ejemplo, los pur s de carne.  
Ni os que padecen de anemia falciforme porque es posible que los medicamentos que toman reduzcan los niveles de zinc. Los suplementos de zinc podr an ser beneficiosos para estos ni os.  
Personas que tienen un trastorno por consumo de alcohol, ya que el alcohol reduce la cantidad de zinc que el cuerpo absorbe y aumenta la cantidad que se elimina por la orina. Tambi n es usual que las personas que beben alcohol en exceso ingieran menos nutrientes, incluido el zinc.  
 Qu sucede si no consumo suficiente zinc?  
En el caso de los beb s y los ni os, la deficiencia de zinc causa diarrea, retraso en el crecimiento y falta de apetito Los beb s y los ni os que han tenido una deficiencia de zinc podr an tener problemas reproductivos cuando sean adultos. La deficiencia de zinc ocasiona tambi n la ca da del cabello e infecciones frecuentes en ni os m s grandes.  
  
La deficiencia de zinc puede causar p rdida de los sentidos del gusto y el tacto a cualquier edad. En los adultos mayores, la deficiencia de zinc puede retardar la cicatrizaci n y ocasionar problemas para pensar, razonar y recordar.  
  
En los pa ses de ingresos bajos, la deficiencia de zinc en el embarazo puede ser la causa de nacimientos prematuros y otras complicaciones. Los beb s podr an tener bajo peso al nacer y su riesgo de muerte ser a m s alto.  
  
Muchos de estos s ntomas podr an ser signos de otros problemas distintos a la deficiencia de zinc. Si usted presenta alguno de estos s ntomas, su m dico puede ayudarlo a determinar si se trata de una deficiencia de zinc.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del zinc en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando el zinc para entender mejor los efectos que tiene en la salud. A continuaci n, encontrar algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones.  
  
El resfriado com n  
Algunas investigaciones sugieren que si las personas toman pastillas de zinc o jarabe de zinc al comienzo de un resfriado com n, se recuperar n m s r pido. Sin embargo, no parece que estos productos disminuyan la gravedad de los s ntomas. Hacen falta m s estudios para determinar la mejor dosis y forma del zinc, adem s de la frecuencia y la duraci n del tratamiento para el resfriado com n.  
  
Neumon a en ni os  
Algunos estudios en pa ses de ingresos bajos indican que los suplementos de zinc reducen el riesgo de neumon a en los ni os peque os. El zinc no parece acelerar la recuperaci n ni reducir el n mero de muertes por neumon a.  
  
La infecci n por el VIH en ni os y adultos  
Muchas personas que viven con infecci n por el VIH tienen niveles bajos de zinc. Esto se debe a la dificultad que tienen para absorber el zinc que se encuentra en los alimentos. Con frecuencia, padecen de diarrea lo cual contribuye a la p rdida de zinc. Algunos estudios cl nicos indican que el zinc de los suplementos mejora la diarrea y las complicaciones de la infecci n por el VIH, pero los resultados de otros estudios no son similares. Al parecer, los suplementos de zinc no reducen el riesgo de muerte en personas infectadas con el VIH. Para determinar si los suplementos de zinc benefician a las personas con infecci n por el VIH es necesario investigar m s.  
  
Diarrea en los ni os  
En los pa ses en desarrollo es frecuente que los ni os mueran por causa de la diarrea. Varios estudios muestran que los suplementos de zinc ayudan a reducir la duraci n de la diarrea en esos ni os, muchos de los cuales quiz s tengan deficiencia de zinc o est n desnutridos. La Organizaci n Mundial de la Salud y el UNICEF recomiendan que los ni os con diarrea tomen zinc por un per odo de 10 a 14 d as (20 mg al d a, o 10 mg/d a para los menores de 6 meses). No est demostrado que los suplementos de zinc ayuden a tratar la diarrea en ni os que consumen suficiente zinc, como en el caso de los ni os estadounidenses.  
  
La degeneraci n macular asociada a la edad (DMAE)  
La DMAE es una enfermedad que causa p rdida de la visi n a medida que las personas envejecen. En varios estudios de un gran n mero de personas mayores con degeneraci n macular asociada a la edad, o con un riesgo alto de tener la enfermedad, mostraron que las personas que tomaron suplementos diet ticos con zinc y otros ingredientes durante 5 a os tuvieron menos riesgo de desarrollar la DMAE avanzada en comparaci n con las que no tomaron los suplementos. Los ingredientes de esos suplementos son: 80 mg de zinc m s vitamina E, vitamina C, cobre y betacaroteno o, en su defecto, lute na y zeaxantina Las personas que tienen o est n empezando a tener degeneraci n macular asociada la edad deben hablar con su m dico sobre la posibilidad de tomar un suplemento diet tico llamado AREDS o AREDS2.  
  
Diabetes tipo 2  
Las personas que tienen diabetes tipo 2 a menudo tienen niveles bajos de zinc. Hay algunos estudios que se alan que los suplementos de zinc pueden ayudar a bajar el colesterol y los niveles de az car en la sangre. Pero todav a hace falta investigar m s para saber si el zinc puede recomendarse a las personas que tienen diabetes tipo 2.  
  
 Puede el zinc ser perjudicial?  
S , demasiado zinc puede ser perjudicial. Los signos de un exceso de zinc son n useas, mareos, dolores de cabeza, malestar estomacal, v mitos y p rdida del apetito. El consumo excesivo y prolongado de zinc puede afectar el sistema inmunitario y bajar los niveles de colesterol bueno"(HDL) y de cobre. Tomar dosis muy altas de suplementos de zinc puede hacer que su cuerpo no absorba suficiente magnesio.  
  
Usar una cantidad mucho mayor que la recomendada de pasta adhesiva con zinc para las dentaduras postizas podr a hacer que consuma demasiado zinc y tenga una deficiencia de cobre. Lo que a su vez puede crear problemas neurol gicos, como falta de coordinaci n, adormecimiento y debilidad en los brazos, las piernas y los pies.  
  
Los l mites superiores diarios de consumo de zinc, tienen en cuenta todas las fuentes de zinc alimentos, bebidas, suplementos y medicamentos. El cuadro que figura a continuaci n presenta los l mites por grupo de edad. Los l mites superiores no se aplican a las personas que est n tomando suplementos de zinc por razones m dicas y bajo las instrucciones de un m dico.  
  
Edades L mite superior  
Nacimiento hasta los 6 meses 4 mg  
Beb s 7 a 12 meses 5 mg  
Ni os 1 a 3 a os 7 mg  
Ni os 4 a 8 a os 12 mg  
Ni os 9 a 13 a os 23 mg  
Adolescentes 14 a 18 a os 34 mg  
Adultos 40 mg  
 Interact a el zinc con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
S , el zinc puede interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma. En algunos casos los medicamentos pueden disminuir los niveles de zinc en el cuerpo.  
  
A continuaci n, encontrar varios ejemplos:  
  
Los antibi ticos del grupo de las quinolonas (como Cipro) y las tetraciclinas (como Acromicina y Sumicina) pueden reducir la cantidad de zinc y de antibi tico que el cuerpo absorbe. Para prevenir la interacci n, tome el antibi tico por lo menos 2 horas antes, o entre 4 y 6 horas despu s de tomar el suplemento de zinc.  
La penicilamina es un medicamento que se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide y la enfermedad de Wilson. Los suplementos de zinc pueden reducir la cantidad de penicilamina que su cuerpo absorbe. Para prevenir esta interacci n, no tome el zinc y la penicilamina juntos, espere al menos una hora entre uno y otro.  
Los diur ticos tiaz dicos, como clortalidona (Hygrotron) e hidroclorotiazida (Esidrix e HydroDIURIL) aumentan la cantidad de zinc que se elimina por la orina Si los diur ticos tiaz dicos se toman por mucho tiempo pueden reducir los niveles de zinc en el cuerpo.  
D gale a su m dico, farmac utico o cualquier otro profesional de la salud si est tomando alg n suplemento diet tico o alg n medicamento de venta con o sin receta m dica. Ellos pueden decirle si los suplementos diet ticos interfieren con sus medicamentos. Tambi n le pueden explicar si los medicamentos que toma interfieren con la manera en que su cuerpo absorbe o usa otros nutrientes.  
  
El zinc 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.