VitaminC-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina C  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina C? Para qu sirve?  
La vitamina C, conocida como cido asc rbico, es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos. En el cuerpo, act a como antioxidante, al ayudar a proteger las c lulas contra los da os causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energ a. Las personas tambi n est n expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminaci n del aire y la radiaci n solar ultravioleta.  
  
Adem s, el cuerpo necesita vitamina C para producir col geno, una prote na necesaria para la cicatrizaci n de las heridas. La vitamina C tambi n mejora la absorci n del hierro presente en los alimentos de origen vegetal y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario para proteger al cuerpo contra las enfermedades.  
  
 Cu nta vitamina C necesito?  
La cantidad de vitamina C que necesita por d a depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina C, expresadas en miligramos (mg), que se recomiendan para las personas de diferentes edades son las siguientes:  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 40 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 50 mg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 15 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 25 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 45 mg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os de edad 75 mg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os de edad 65 mg  
Adultos (hombres) 90 mg  
Adultos (mujeres) 75 mg  
Adolescentes embarazadas 80 mg  
Mujeres embarazadas 85 mg  
Adolescentes en per odo de lactancia 115 mg  
Mujeres en per odo de lactancia 120 mg  
Si usted fuma, debe a adir 35 mg a los valores arriba indicados para calcular la cantidad total recomendada de vitamina C que necesita cada d a.  
  
 Qu alimentos son fuente de vitamina C?  
Las frutas y verduras son las mejores fuentes de vitamina C. Para ingerir las cantidades recomendadas de vitamina C, consuma alimentos variados como:  
  
frutas c tricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, as como pimientos rojos y verdes y kiwi, ricos en vitamina C.  
otras frutas y verduras, como br coli, fresas, mel n, papas horneadas y tomates, que tambi n contienen vitamina C.  
algunos alimentos y bebidas fortificadas con vitamina C. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina C agregada.  
El contenido de vitamina C de un alimento podr a disminuir al cocinarse o almacenarse por tiempo prolongado. Es posible que al cocinar los alimentos al vapor o en hornos de microondas la p rdida de vitamina C sea menor. Afortunadamente, muchas de las mejores fuentes de vitamina C, como las frutas y verduras, se comen crudas.  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina C existen?  
La mayor a de los suplementos multivitam nicos contienen vitamina C. Adem s, esta vitamina se consigue sola, como suplemento diet tico, o combinada con otros nutrientes. En general, la vitamina C presente en los suplementos diet ticos se encuentra en forma de cido asc rbico, pero algunos suplementos contienen otras formas, como ascorbato de sodio, ascorbato de calcio, otros ascorbatos minerales y cido asc rbico con bioflavonoides. Los estudios cient ficos no han demostrado que ninguna forma de vitamina C sea m s eficaz que otras.  
  
 Consumo suficiente vitamina C?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas obtienen suficiente vitamina C de los alimentos y bebidas que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas son m s propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente vitamina C:  
  
Los fumadores y las personas expuestas al humo del cigarrillo, en parte porque el humo aumenta la cantidad de vitamina C que el cuerpo necesita para reparar el da o causado por los radicales libres. Los fumadores necesitan 35 mg m s de vitamina C por d a que quienes no fuman.  
Los beb s alimentados con leche de vaca, evaporada o hervida, porque la leche de vaca contiene una cantidad muy escasa de vitamina C y el calor puede destruir esta vitamina. No se recomienda la leche de vaca para beb s menores de 1 a o de edad. La leche materna y la f rmula para beb s contienen cantidades suficientes de vitamina C.  
Las personas que consumen una variedad muy limitada de alimentos.  
Las personas con ciertos trastornos de salud, como hipoabsorci n (absorci n insuficiente) grave, ciertos tipos de c ncer, y enfermedad renal que requiere hemodi lisis.  
 Qu ocurre si no consumo suficiente vitamina C?  
La deficiencia de vitamina C es poco com n en los Estados Unidos y Canad . Quienes ingieren escasa o ninguna cantidad de vitamina C (menos de 10 mg por d a) durante varias semanas pueden contraer escorbuto. El escorbuto causa cansancio, inflamaci n de las enc as, peque as manchas en la piel de color rojo o violeta, dolor en las articulaciones, mala cicatrizaci n de las heridas, y vello ensortijado o en forma de sacacorchos . Otros s ntomas de esta enfermedad incluyen depresi n, inflamaci n y sangrado de las enc as y aflojamiento o p rdida de dientes. Las personas que padecen escorbuto tambi n pueden sufrir anemia. Sin tratamiento, el escorbuto es mortal.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina C en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina C para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Prevenci n y tratamiento del c ncer  
Es posible que quienes consumen gran cantidad de vitamina C al comer frutas y verduras corran menos riesgo de tener varios tipos de c ncer, como c ncer de pulm n, seno y colon. Sin embargo, al parecer, tomar suplementos diet ticos de vitamina C, con o sin otros antioxidantes, no ayuda a prevenir el c ncer.  
  
No se sabe con certeza si el consumo elevado de vitamina C es beneficioso para el tratamiento del c ncer. Los efectos de la vitamina C parecen depender de la forma en que sta se administra al paciente. Las dosis orales de vitamina C no pueden elevar los niveles de vitamina C en la sangre casi a los niveles de las dosis administradas mediante inyecciones intravenosas. Algunos estudios en animales y tubos de ensayo indican que los niveles muy elevados de vitamina C en la sangre podr an reducir los tumores. Sin embargo, se requieren estudios adicionales para determinar si altas dosis de vitamina C por v a intravenosa contribuyen al tratamiento del c ncer.  
  
Los suplementos diet ticos de vitamina C y otros antioxidantes podr an interactuar con la quimioterapia y la radioterapia para el c ncer. Las personas que reciben tratamiento contra el c ncer deben consultar con el onc logo antes de tomar suplementos de vitamina C u otros suplementos diet ticos, en especial en concentraciones elevadas.  
  
Enfermedad cardiovascular  
Al parecer, quienes comen frutas y verduras en abundancia corren menos riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Los investigadores creen que el contenido de antioxidante de estos alimentos podr a ser en parte responsable de esta asociaci n porque el da o oxidativo es una de las principales causas de la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, los cient ficos a n no pueden afirmar con certeza si la propia vitamina C, presente en alimentos o suplementos, ayuda a proteger a las personas contra la enfermedad cardiovascular. Tampoco se sabe con certeza si la vitamina C contribuye a evitar el agravamiento de la enfermedad cardiovascular en quienes la padecen.  
  
Degeneraci n macular relacionada con la edad y cataratas  
La degeneraci n macular relacionada con la edad y las cataratas son dos de las principales causas de p rdida de la visi n en personas de edad avanzada. Los investigadores no consideran que la vitamina C y otros antioxidantes influyan en el riesgo de padecer degeneraci n macular relacionada con la edad. Sin embargo, los estudios de investigaci n indican que la vitamina C, combinada con otros nutrientes, podr a retrasar la progresi n de la degeneraci n macular relacionada con la edad.  
  
En un estudio cient fico amplio de personas de edad avanzada con degeneraci n macular relacionada con la edad que corr an un alto riesgo de que empeore a una fase avanzada, aquellas que tomaron un suplemento diet tico diario con 500 mg de vitamina C, 80 mg de zinc, 400 UI de vitamina E, 15 mg de betacaroteno y 2 mg de cobre durante unos 6 a os presentaron menos probabilidades de progresar a la fase avanzada de este trastorno de la visi n. Adem s, presentaron una p rdida de la visi n menor que aqu llos que no tomaron el suplemento diet tico. Sin embargo, es aconsejable que las personas que tienen o comienzan a tener esta enfermedad hablen con su m dico acerca de la posibilidad de tomar suplementos diet ticos.  
  
No queda claro cu l es la relaci n existente entre la vitamina C y la formaci n de cataratas. Algunos estudios indican que las personas que consumen m s vitamina C presente en los alimentos corren menos riesgo de padecer cataratas. Sin embargo, se requieren m s estudios para esclarecer esta asociaci n y determinar si los suplementos de vitamina C influyen en el riesgo de tener cataratas.  
  
Resfriado com n  
Si bien la vitamina C ha sido durante mucho tiempo un remedio popular para el resfriado com n, los estudios de investigaci n demuestran que en la mayor a de las personas los suplementos de vitamina C no reducen el riesgo de resfriarse. Sin embargo, quienes toman suplementos de vitamina C con regularidad podr an sufrir resfriados de duraci n levemente menor o s ntomas algo m s leves al resfriarse. El consumo de suplementos de vitamina C tampoco parece ser de utilidad una vez que comienzan los s ntomas del resfriado.  
  
 Puede la vitamina C ser perjudicial?  
El consumo de vitamina C en concentraciones demasiado elevadas puede causar diarrea, n useas y c licos estomacales. En las personas que padecen hemocromatosis, un trastorno que provoca una acumulaci n excesiva de hierro en el organismo, la vitamina C en dosis elevadas podr a empeorar el exceso de hierro y da ar los tejidos del cuerpo.  
  
A continuaci n aparecen lo l mites superiores darios para la vitamina C:  
  
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 400 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 650 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 1,200 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 1,800 mg  
Adultos 2,000 mg  
 Existen interacciones con la vitamina C que debo conocer?  
Los suplementos diet ticos de vitamina C pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:  
  
Los suplementos diet ticos de vitamina C podr an interactuar con los tratamientos contra el c ncer, como la quimioterapia y la radioterapia. No se sabe con certeza si la vitamina C podr a tener el efecto no deseado de proteger a las c lulas tumorales de los tratamientos contra el c ncer, o si podr a proteger a los tejidos normales contra los da os. Si usted recibe tratamiento contra el c ncer, hable con el profesional de la salud que lo atiende antes de tomar suplementos de vitamina C u otros antioxidantes, en especial en concentraciones elevadas.  
En un estudio, la vitamina C combinada con otros antioxidantes (como la vitamina E, el selenio y el betacaroteno) redujo los efectos de protecci n card aca de dos medicamentos ingeridos en forma combinada (una estatina y una niacina) para controlar los niveles de colesterol. No se sabe si esta interacci n tambi n ocurre con otras estatinas. Los profesionales de la salud deben vigilar los niveles de l pidos en las personas que toman estatinas y suplementos de antioxidantes.  
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 C 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.