

Suplementos dietéticos: lo que debe saber



Muchos adultos y niños en los Estados Unidos toman una o más vitaminas u otros suplementos dietéticos. Además de vitaminas, los suplementos dietéticos pueden contener minerales, hierbas u otros botánicos, aminoácidos, enzimas y muchos otros ingredientes. Los suplementos dietéticos vienen en una variedad de presentaciones, incluso comprimidos, cápsulas, gomas y polvos, así como bebidas y barritas energéticas. Los suplementos populares incluyen vitaminas D y B12; minerales como calcio y hierro; hierbas como equinácea y ajo; y productos como glucosamina, probióticos y aceites de pescado.

Etiqueta de los suplementos dietéticos

Los productos que se venden como suplementos dietéticos vienen con una etiqueta de información sobre el suplemento que muestra los ingredientes activos, la medida por porción (dosis), así como otros ingredientes, como rellenos, fijadores y aromatizantes. El fabricante sugiere el tamaño de la porción, pero su proveedor de atención médica podría decidir que una cantidad diferente es más apropiada para usted.

Eficacia

Algunos suplementos dietéticos pueden ayudarle a obtener las cantidades adecuadas de los nutrientes esenciales si usted no consume una variedad de alimentos nutritivos. Sin embargo, los suplementos no pueden reemplazar la variedad de alimentos que son importantes para una dieta saludable. Para aprender más sobre lo que hace que una dieta sea saludable, las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) y MiPlato (ChooseMyPlate) son buenas fuentes de información.

Algunos suplementos dietéticos pueden mejorar el estado general de salud y ayudar a controlar algunas afecciones. Por ejemplo:

- El calcio y la vitamina D ayudan a mantener los huesos fuertes y a reducir la pérdida ósea.
- El ácido fólico disminuye el riesgo de ciertos defectos congénitos.

Supplement Facts

Serving Size 1 Gelcap
Servings Per Container 100

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene)	900 mcg	100%
Vitamin C (as ascorbic acid)	90 mg	100%
Vitamin D (as cholecalciferol)	20 mcg (800 IU)	100%
Vitamin E (as dl-alpha tocopheryl acetate)	15 mg	100%
Thiamin (as thiamin mononitrate)	1.2 mg	100%
Riboflavin	1.3 mg	100%
Niacin (as niacinamide)	16 mg	100%
Vitamin B ₆ (as pyridoxine hydrochloride)	1.7 mg	100%
Folate	400 mcg DFE (240 mcg folic acid)	100%
Vitamin B ₁₂ (as cyanocobalamin)	2.4 mcg	100%
Biotin	3 mcg	10%
Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)	5 mg	100%

Other ingredients: Gelatin, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, FD&C Yellow No. 6, propylene glycol, preservatives (propylparaben and sodium benzoate).

- Los ácidos grasos omega-3 de los aceites de pescado podrían ayudar a algunas personas con enfermedades del corazón.
- Una combinación de vitaminas C y E, zinc, cobre, luteína y zeaxantina (conocida como fórmula AREDS) podría retrasar la pérdida de visión en personas con degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés).

Muchos otros suplementos necesitan más estudio para determinar si tienen algún valor. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos no determina la eficacia de los suplementos dietéticos antes de que se comercialicen.

Inocuidad y riesgo

Muchos suplementos contienen ingredientes activos que pueden tener fuertes efectos en el organismo. Debe estar siempre atento a la posibilidad de una mala reacción, especialmente al tomar un producto nuevo.

Es más probable que los suplementos dietéticos tenga 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 cirugía, pueden cambiar su respuesta a la anestesia. Los suplementos también pueden interactuar con algunos medicamentos y podrían causar problemas. He aquí algunos ejemplos:

- La vitamina K puede reducir la capacidad del anticoagulante warfarina para evitar la formación de coágulos.
- La hierba de San Juan (St. John's wort) puede acelerar la descomposición de muchos medicamentos y reducir su eficacia (incluidos algunos antidepresivos, anticonceptivos, medicamentos para el corazón, medicamentos contra el VIH y medicamentos para los trasplantes).
- Los suplementos antioxidantes, como las vitaminas C y E, podrían reducir la eficacia de algunos tipos de quimioterapia para el cáncer.

Los fabricantes pueden agregar vitaminas, minerales y otros ingredientes suplementarios a los alimentos que usted consume, especialmente a los cereales y las bebidas para el desayuno. Como resultado, usted podría estar consumiendo más de estos ingredientes de lo que cree, y no siempre más

es mejor. Tomar más de lo que necesita cuesta más y podría aumentar su riesgo de presentar efectos secundarios. Por ejemplo, el exceso de vitamina A puede causar dolores de cabeza y lesión hepática, reducir la resistencia ósea y causar defectos congénitos. El exceso de hierro causa náuseas y vómito y podría lesionar el hígado y otros órganos.

Tenga cuidado al tomar suplementos dietéticos si está embarazada o amamantando. Además, tenga cuidado al darle suplementos a un niño, a menos que su proveedor de atención médica lo recomiende. No se ha probado muy bien la inocuidad de muchos suplementos entre las mujeres embarazadas, madres amamantando o los niños.

Si cree que ha tenido una mala reacción a un suplemento dietético, infórmele a su proveedor de atención médica. Él puede reportar su experiencia a la FDA. También puede enviar un informe directamente a la FDA llamando al 800-FDA-1088 o completando un formulario en línea. También debe informar su reacción al fabricante utilizando la información de contacto que aparece en la etiqueta del producto.

Calidad

La FDA ha establecido buenas prácticas de fabricación que deben seguir las empresas para ayudar a garantizar la identidad, pureza, potencia y composición de sus suplementos dietéticos. Estas buenas prácticas de fabricación pueden evitar que se agregue el ingrediente incorrecto (o demasiado o muy poco del ingrediente correcto) y reducir la probabilidad de contaminación o de empaque y etiquetado incorrecto de un producto. La FDA inspecciona periódicamente las instalaciones que fabrican suplementos.

Varias organizaciones independientes ofrecen pruebas de calidad y permiten a los productos que pasan estas pruebas mostrar un sello de garantía de calidad que indica que el producto se fabricó correctamente, contiene los ingredientes que aparecen en la etiqueta y no contiene concentraciones nocivas de contaminantes. Estos sellos no garantizan que un producto sea inocuo o eficaz. Las organizaciones que ofrecen pruebas de calidad incluyen: *

- ConsumerLab.com
- NSF International
- U.S. Pharmacopeia

* Cualquier mención de una compañía, organización o servicio específico no representa un respaldo por parte de la ODS.

Consulte con sus proveedores de atención médica

Informe a sus proveedores de atención médica (incluidos los médicos, dentistas, farmaceutas y dietistas) sobre cualquier suplemento dietético que está tomando. Ellos pueden ayudarle a determinar qué suplementos, si los hay, podrían ser valiosos para usted.

Mantenga un registro completo de todo suplemento dietético y medicamento que toma. El sitio web de la Oficina de Suplementos Dietéticos tiene este formulario útil “Registro de mis suplementos dietéticos y medicamentos”, que puede imprimir y completar en casa. Para cada producto, anote el nombre, la dosis que toma, la frecuencia con que lo toma y el motivo para tomarlo. Puede compartir este registro con sus proveedores de atención médica para analizar qué es lo que más le conviene para su estado general de salud.

Recuerde

- Consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar suplementos dietéticos para tratar cualquier afección de salud.
- Obtenga la aprobación de su proveedor de atención médica antes de tomar suplementos dietéticos en lugar de, o en combinación con, los medicamentos recetados.
- Si tiene programado cualquier tipo de procedimiento quirúrgico, informe a su proveedor de atención médica sobre los suplementos que toma.
- Tenga en cuenta que el término “natural” no siempre significa inocuo. Algunos productos botánicos totalmente naturales, por ejemplo, la consuelda y la kava, pueden dañar el hígado. La inocuidad de un suplemento dietético depende de muchos factores, como su composición química, funcionamiento en el organismo, preparación y la cantidad que se toma.
- Antes de tomar cualquier suplemento dietético, use las fuentes de información que figuran en este folleto y consulte con sus proveedores de atención médica para responder estas preguntas:
 - ¿Cuáles son sus beneficios potenciales para mí?
 - ¿Tiene algún riesgo de inocuidad?
 - ¿Cuál es la dosis adecuada para tomar?
 - ¿Cómo, cuándo y por cuánto tiempo debo tomarlo?

Regulaciones del gobierno federal para los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos son productos destinados a complementar la dieta. No son medicamentos y su objetivo no es tratar, diagnosticar, mitigar, prevenir o curar enfermedades. La FDA es la agencia federal que supervisa tanto los suplementos como los medicamentos, pero las regulaciones de la FDA para los suplementos dietéticos son diferentes de las de los medicamentos recetados o de venta libre.

Los medicamentos deben ser aprobados por la FDA antes de que se puedan vender o comercializar. Los suplementos no requieren esta aprobación. Las compañías de suplementos son responsables de tener pruebas de que sus productos son inocuos y que las declaraciones de la etiqueta no son falsas ni engañosas. Sin embargo, siempre y cuando el producto no contenga un “nuevo ingrediente dietético” (cualquiera introducido desde el 15 de octubre de 1994), la compañía no tiene que proporcionar esta prueba de inocuidad a la FDA antes de comercializar el producto.

Las etiquetas de los suplementos dietéticos pueden incluir ciertos tipos de afirmaciones relacionadas con la salud. Los fabricantes pueden afirmar, por ejemplo, que un suplemento promueve la salud o apoya una función corporal (como inmunidad o salud del corazón). Estas afirmaciones deben ir seguidas de las palabras: “Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. El objetivo de este producto no es diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.”

Los fabricantes deben seguir las buenas prácticas de fabricación para garantizar la identidad, pureza, potencia y composición de sus productos. Si la FDA considera que un suplemento dietético no es seguro, puede retirar el producto del mercado o pedirle al fabricante que lo retire voluntariamente.

La FDA monitorea el mercado de posibles productos ilegales que pueden ser inseguros o hacer afirmaciones falsas o engañosas. La Comisión Federal de Comercio, que supervisa la publicidad de productos, también requiere que la información sobre un producto suplementario sea veraz y no engañosa.

El gobierno federal puede emprender acciones legales contra compañías y sitios web que venden suplementos dietéticos cuando las compañías hacen declaraciones falsas o engañosas sobre sus productos, si los promueven como tratamientos o curas para enfermedades, o si sus productos no son seguros.

Fuentes de información del gobierno federal sobre los suplementos dietéticos

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH, por sus siglas en inglés)

Los NIH apoyan las investigaciones y proporcionan materiales educativos sobre los suplementos dietéticos.

Oficina de suplementos dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés)

La ODS proporciona información científica precisa y actualizada sobre los suplementos dietéticos.

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés)

El NCCIH también tiene información científica sobre los ingredientes de los suplementos dietéticos.

Biblioteca Nacional de Medicina

- *MedlinePlus* proporciona información de salud confiable.
- *PubMed* contiene más de 30 millones de citas a la literatura científica.

Información de salud de los NIH

Información sobre una vida saludable y bienestar en todos los NIH.

ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE LOS ESTADOS UNIDOS (FDA, por sus siglas en inglés)

La FDA emite normas y reglamentos y supervisa las etiquetas, el mercadeo y la inocuidad de los suplementos dietéticos. Los avisos de retiro también se publican en la página web de la FDA o puede suscribirse para recibir avisos de retiros, retiros del mercado y alertas de seguridad de la FDA.

COMISIÓN FEDERAL DE COMERCIO (FTC, por sus siglas en inglés)

La FTC regula las declaraciones de propiedades saludables y de seguridad que aparecen en la publicidad de los suplementos dietéticos.

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA, por sus siglas en inglés)

El USDA proporciona información sobre una variedad de temas de alimentación y nutrición.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS (HHS, por sus siglas en inglés)

El HHS proporciona información de bienestar, herramientas personales de salud y noticias de salud.



National Institutes of Health
Office of Dietary Supplements

NIH Publication Number 20-OD - 8115 • 7 de abril de 2020
<https://ods.od.nih.gov>