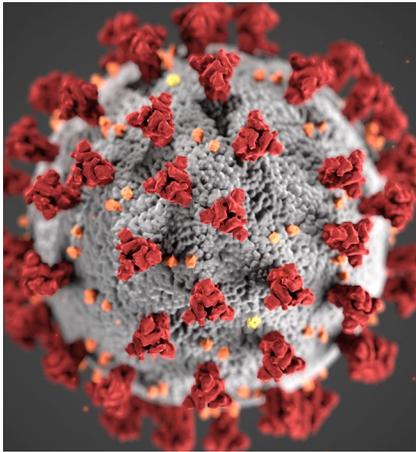


# Suplementos dietéticos en tiempos de la COVID-19



COVID-19 es la enfermedad causada por SARS-CoV-2, el coronavirus detectado en diciembre del 2019.

## ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 (enfermedad por coronavirus del 2019) fue identificada por primera vez a fines del 2019. Esta enfermedad es ocasionada por el nuevo coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2).

Las personas que tienen la COVID-19 suelen presentar tos, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, diarrea y cansancio extremo. Los signos y síntomas pueden variar mucho de una persona a otra. Algunas personas con la COVID-19 manifiestan un cuadro grave alrededor de una semana después de la aparición de los síntomas. Suelen tener problemas para respirar y presentar neumonía. En ciertos casos, los riñones, el hígado o los pulmones dejan de funcionar, lo cual puede causar la muerte. Algunas personas también presentan una enfermedad crónica (de larga duración) denominada COVID larga. Los síntomas de la COVID larga incluyen cansancio, debilidad muscular, dificultades para dormir, así como problemas para pensar con claridad y recordar.

La COVID-19 se contagia con mucha facilidad de una persona a otra, en particular cuando se encuentran a menos de dos metros de distancia y no están usando una mascarilla. Las personas que están infectadas pero que no presentan síntomas también pueden transmitir el virus. Cuando una persona infectada habla o tose, se propagan microgotas de la COVID-19 por el aire. Esas microgotas pueden ser inhaladas por otras personas o depositarse en los ojos, la nariz o la boca.

## ¿Cómo responde el sistema inmunitario a la COVID-19?

Si una persona entra en contacto con la COVID-19, el sistema inmunitario de su cuerpo tratará de combatir la enfermedad. El sistema inmunitario está formado por células, tejidos y órganos encargados de combatir los microorganismos que causan infecciones y otras enfermedades. Por ejemplo, la piel ayuda a evitar que los microbios entren en el organismo. Las células que recubren el tubo digestivo lo protegen de bacterias nocivas, virus y otros microorganismos causantes de enfermedades. Los glóbulos blancos tratan de destruir las sustancias que reconocen como extrañas al cuerpo. Algunos glóbulos blancos también reconocen los microbios a los que han estado expuestos anteriormente y producen anticuerpos para defenderse de ellos en el futuro. Por ejemplo, si alguien tuvo varicela en la infancia, su sistema inmunitario ha desarrollado anticuerpos contra el virus causante de la enfermedad y, si vuelve a exponerse al virus de la varicela, no se enfermará.

Además, el sistema inmunitario responde a los microorganismos mediante una inflamación (enrojecimiento, hinchazón y calor) que favorece la eliminación de las bacterias, virus u otros microorganismos invasores para que el cuerpo sane. Sin embargo, la inflamación también puede causar daño. Algunas personas enfermas con

## 2 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

la COVID-19 sufren daño pulmonar como consecuencia de la inflamación. Mientras que otras personas generan una fuerte respuesta inmunitaria (denominada tormenta de citoquinas) que es muy grave y aumenta el riesgo de muerte.

Las vacunas le enseñan al sistema inmunitario a combatir los microorganismos que causan enfermedades. Cuando alguien se vacuna contra una bacteria o un virus específico, sus glóbulos blancos desarrollan anticuerpos contra ese microorganismo. Si usted se expone a él, sus anticuerpos lo reconocen y lo destruyen. Las vacunas más comunes son las que previenen la poliomielitis, la tos ferina y el tétanos. Algunas vacunas deben aplicarse más de una vez. Por ejemplo, hay que vacunarse contra la gripe todos los años y recibir un refuerzo de la vacuna contra el tétanos cada 10 años. Las vacunas contra la COVID-19 pueden administrarse a toda persona mayor de 6 meses de edad.

### ¿Qué se sabe acerca de los ingredientes específicos de los suplementos dietéticos y la COVID-19?

***Los estudios de investigación no han demostrado con certeza que los suplementos dietéticos sirvan para prevenir la COVID-19 o atenuar la gravedad de sus síntomas. Solo las vacunas y los medicamentos pueden prevenir la COVID-19 y tratar sus síntomas.***

El sistema inmunitario necesita ciertas vitaminas y minerales para funcionar de la manera adecuada. Entre ellos se encuentran la vitamina C, la vitamina D y el zinc. Los suplementos de hierbas, los probióticos y otros ingredientes de los suplementos dietéticos también podrían incidir en la inmunidad y la inflamación.

Quizás se pregunte si el consumo de ciertos suplementos dietéticos podría contribuir a un mejor funcionamiento del sistema inmunitario o a reducir el riesgo de enfermedad o muerte a causa de la COVID-19. Los científicos están estudiando la forma en que algunos ingredientes de los suplementos dietéticos pueden influir en la capacidad del organismo para combatir las infecciones por bacterias o virus y otras enfermedades. Hasta ahora, los resultados no revelan que alguno de los suplementos sea beneficioso para combatir la COVID-19.

En esta hoja informativa se explican los datos actuales acerca de la seguridad y la eficacia de algunos de los ingredientes de los suplementos dietéticos. Estos ingredientes se enumeran por orden alfabético. Asimismo, se incluye información sobre la manera en que estos ingredientes pueden interactuar con los medicamentos más comunes.

En la versión de esta hoja informativa dedicada a los profesionales de salud (en inglés) se incluyen otros detalles y referencias a la bibliografía científica.



### Andrographis

La andrographis es una hierba originaria del sudeste asiático. Podría ayudar a combatir los virus, reducir la inflamación y estimular el sistema inmunitario.

#### ¿Es eficaz?

Es posible que la andrographis atenúe la gravedad de las infecciones de las vías respiratorias. Algunos estudios de menor escala llevados a cabo en Tailandia indican que la andrographis podría aliviar los síntomas leves o moderados de la COVID-19, como la tos, aunque se necesitan otros trabajos de investigación. Se está llevando a cabo un ensayo clínico con el objeto de determinar si la andrographis sirve para mitigar los síntomas de la COVID-19, pero los resultados aún no se han publicado.

#### ¿Es inocua?

Algunos de los efectos secundarios de la andrographis son náuseas, vómitos, mareos, erupciones cutáneas, diarrea y cansancio. La andrographis puede reducir la presión arterial y alterar la coagulación de la sangre. Por ello, podría interactuar con los medicamentos para la presión arterial y los anticoagulantes y potenciar sus efectos. Es posible que la andrographis también disminuya la eficacia de los medicamentos inmunodepresores. La andrographis podría afectar a la fertilidad, por lo que algunos científicos recomiendan evitarla si la persona está embarazada o ha previsto tener un bebé.



### Equinácea

La equinácea es una hierba que crece en América del Norte y Europa. Puede actuar como antioxidante y retardar el desarrollo o la propagación de ciertos tipos de virus y otros microorganismos. Además,

es posible que active el sistema inmunitario y reduzca la inflamación. Los estudios de investigación acerca de la equinácea se han centrado principalmente en sus efectos en los resfriados y otras infecciones de las vías respiratorias.

#### ¿Es eficaz?

Es posible que la equinácea reduzca levemente el riesgo de contraer el resfriado común. Sin embargo, su uso para la

### 3 • SUPLEMENTOS DIETETICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

COVID-19 solo se ha investigado agregada al jengibre y a la hidroxiclороquina en un estudio de menor escala. En ese estudio, la mezcla de equinácea, jengibre e hidroxiclороquina alivió la tos, el dolor muscular y la dificultad para respirar, pero no atenuó la gravedad de la fiebre y el dolor de garganta ni incidió en reducir las probabilidades de hospitalización.

#### ¿Es inocua?

Algunos de los posibles efectos secundarios de la equinácea son molestias estomacales y erupciones cutáneas. La equinácea podría reducir la eficacia de los medicamentos inmunodepresores y otros fármacos. Los científicos no han determinado si la equinácea es inocua durante el embarazo.



#### Baya del saúco

La baya del saúco es el fruto de un árbol que crece en América del Norte, Europa y en ciertas partes de África y Asia. La baya del saúco puede tener un efecto antioxidante, reducir la inflamación y ayudar a combatir

los virus y otros microorganismos. Por otro lado, es posible que estimule el sistema inmunitario.

#### ¿Es eficaz?

Es posible que la baya del saúco alivie los síntomas del resfriado común y la gripe y favorezca una recuperación más rápida, pero no se ha estudiado su eficacia para la COVID-19.

#### ¿Es inocua?

Las flores y los frutos maduros del saúco al parecer son inocuos para su consumo. Sin embargo, la corteza, las hojas, las semillas, los frutos crudos y los frutos sin madurar del saúco pueden ser venenosos y causar náuseas, vómitos, diarrea y deshidratación. El saúco podría alterar los niveles de insulina y glucosa y reducir la eficacia de los medicamentos inmunodepresores. Los científicos no han determinado si el saúco es inocuo durante el embarazo.



#### Ginseng

El ginseng (*Panax ginseng* o *Panax quinquefolius*) es una planta utilizada en la medicina tradicional china. Puede estimular el sistema inmunitario, reducir la inflamación y ayudar al

organismo a combatir los virus.

#### ¿Es eficaz?

No se sabe con certeza si el ginseng protege contra el resfrío

común, la gripe u otras infecciones de las vías respiratorias superiores. No se ha estudiado el uso del ginseng en personas que tienen la COVID-19. Sin embargo, se están llevando a cabo algunos ensayos clínicos como parte de la medicina tradicional china en pacientes con COVID-19, pero los resultados aún no se han publicado.

#### ¿Es inocuo?

Algunos de los efectos secundarios del ginseng son dolor de cabeza, problemas para dormir y molestias digestivas. Las concentraciones elevadas (más de 2,5 g/día) de ginseng pueden ocasionar insomnio, taquicardia, hipertensión y nerviosismo. El ginseng podría interactuar con los medicamentos para la diabetes, los estimulantes y los medicamentos inmunodepresores.



#### Magnesio

El magnesio es un mineral esencial que se encuentra principalmente en los frijoles, las nueces, las semillas, los cereales integrales y las verduras de hoja verde. El cuerpo necesita magnesio para

producir proteínas, huesos y ADN, además de regular la función muscular y nerviosa, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial.

La cantidad diaria recomendada de magnesio oscila entre 30 y 410 mg para los bebés y los niños, según la edad, y entre 310 y 420 mg para los adultos.

#### ¿Es eficaz?

Las personas con niveles bajos de magnesio pueden sufrir de hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 u otras afecciones que dificultan la recuperación tras la COVID-19. No se sabe con certeza si el magnesio sirve para combatir la COVID-19.

Un estudio de menor escala concluyó que los pacientes de mediana edad hospitalizados con la COVID-19 tenían menos probabilidades de necesitar oxigenoterapia, cuidados intensivos o ambos cuando recibían suplementos diarios de magnesio además de las vitaminas D y B12.

Se están llevando a cabo algunos ensayos clínicos para determinar si los suplementos dietéticos que contienen magnesio contribuyen a aliviar los síntomas de la COVID-19, pero los resultados aún no se han publicado.

#### ¿Es inocua?

El magnesio procedente de los alimentos es inocuo en cualquier cantidad. El magnesio presente en los suplementos

## 4 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

dietéticos o en los medicamentos que contienen magnesio (como algunos laxantes) es inocuo en dosis diarias de hasta 65 a 350 miligramos (mg) para los niños, según la edad, y de hasta 350 mg para los adultos. En cantidades más elevadas, puede provocar diarrea, náuseas y dolores estomacales. Mientras que, en concentraciones sumamente altas, podría causar problemas más graves, como arritmia y paro cardíaco.

Los suplementos de magnesio pueden interactuar con algunos medicamentos, como los bifosfonatos (que se utilizan para prevenir la pérdida de masa ósea), los antibióticos, los diuréticos y los inhibidores de la bomba de protones (que se utilizan para reducir el ácido estomacal).

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre el [magnesio](#).

### Melatonina

La melatonina es una hormona que favorece la regulación del ciclo del sueño y la vigilia. Además, puede aumentar la función inmunitaria, actuar como antioxidante y reducir la inflamación.

#### ¿Es eficaz?

En un estudio reciente se encontró que algunas personas que dijeron tomar suplementos de melatonina eran menos propensas a contraer la COVID-19. Se están llevando a cabo varios ensayos clínicos para determinar si la melatonina sirve para aliviar los síntomas de la COVID-19, pero los resultados aún no se han publicado.

#### ¿Es inocua?

El uso de la melatonina a corto plazo parece ser inocuo en dosis de hasta 10 mg/día. Las concentraciones elevadas de melatonina en la sangre pueden ocasionar un retraso de la pubertad y reducir los niveles de testosterona y esperma. Es posible que la melatonina aumente el riesgo de hemorragia si se utiliza con anticoagulantes. Además, puede reducir la eficacia de los anticonvulsivos y de los medicamentos inmunodepresores. La melatonina podría afectar el funcionamiento de los ovarios. Por tal motivo, algunos científicos no recomiendan su consumo en embarazadas ni en mujeres que están amamantando.

### N-acetilcisteína

La N-acetilcisteína (NAC) actúa como antioxidante y reduce la mucosidad en las vías respiratorias (boca, nariz, garganta y pulmones). Además, puede aumentar la función inmunitaria, ayudar a combatir los virus y reducir la inflamación.

#### ¿Es eficaz?

La NAC podría contribuir al alivio de los síntomas de la bronquitis, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y otros trastornos similares que afectan la respiración. Un estudio de menor escala reveló que la administración de 600 mg de NAC dos veces al día durante dos semanas a pacientes hospitalizados con la COVID-19 reducía la probabilidad de necesitar un respirador y aumentaba la probabilidad de supervivencia.

En otro estudio, varios pacientes con la COVID-19 (o con casos presuntos de la COVID-19) recibieron infusiones intravenosas de NAC o un placebo. La NAC no redujo el número de pacientes ingresados en la unidad de cuidados intensivos (UCI) ni el tiempo de permanencia de los pacientes en la UCI. Tampoco redujo la probabilidad de necesitar un respirador ni la de morir a causa de la enfermedad.

#### ¿Es inocua?

Los efectos secundarios de la NAC suelen ser náuseas, vómitos, dolor de estómago, diarrea, indigestión y ardor estomacal. La NAC puede alterar la coagulación de la sangre y reducir la presión arterial. El consumo de NAC con nitroglicerina (que se utiliza para tratar el dolor en el pecho) podría causar baja presión arterial y dolores de cabeza intensos.



### Ácidos grasos omega-3

Los omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran en los pescados grasos y en los aceites de pescado. También están presentes en los aceites vegetales, como el de linaza, soja

y canola. Los omega-3 son importantes para la salud de las membranas celulares y el buen funcionamiento del corazón, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.

#### ¿Son eficaces?

Un estudio reveló que las personas que dijeron tomar suplementos de omega-3 eran menos propensas a contraer la COVID-19. Otro estudio concluyó que los suplementos de omega-3 mejoraban las tasas de supervivencia y la función pulmonar y renal de los pacientes hospitalizados con la COVID-19, aunque se necesitan otros trabajos de investigación.

Se están llevando a cabo otros ensayos clínicos para determinar si los omega-3 ayudan a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

## 5 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

### ¿Son inocuos?

Los suplementos de omega-3 son inocuos en dosis de hasta unos 5 g/día. Entre sus efectos secundarios se encuentran un sabor desagradable en la boca, halitosis, ardor estomacal, náuseas, malestar digestivo, diarrea, dolor de cabeza y sudor maloliente. Los omega-3 podrían interactuar con los anticoagulantes, los medicamentos para la presión arterial y los inmunodepresores.

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre los [ácidos grasos omega-3](#).



### Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos (bacterias y levaduras) que aportan beneficios para la salud. Están naturalmente presentes en algunos alimentos fermentados, en ciertos productos alimenticios

fortificados con probióticos y en suplementos dietéticos. Los probióticos pueden aumentar la función inmunitaria y ayudar a combatir los virus.

### ¿Son eficaces?

Es posible que los probióticos contribuyan a proteger al organismo contra ciertas infecciones de las vías respiratorias. Un estudio reveló que las personas que dijeron tomar suplementos de probióticos eran menos propensas a contraer la COVID-19. Otro estudio concluyó que un probiótico que contenía las bacterias *Streptococcus*, *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, junto con medicamentos, aliviaba los síntomas en pacientes con la COVID-19, aunque se necesitan otros estudios de investigación.

Se están llevando a cabo otros ensayos clínicos para determinar si los probióticos ayudan a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Son inocuos?

Los probióticos son inocuos para la mayoría de las personas. Sus efectos secundarios suelen ser flatulencia y otros síntomas digestivos. En personas muy enfermas o con problemas del sistema inmunitario, los probióticos podrían causar una enfermedad grave. Aunque al parecer los probióticos no interactúan con los medicamentos, es posible que el consumo de antibióticos o antifúngicos atenúe la eficacia de algunos probióticos.

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre los [probióticos](#).



### Quercetina

La quercetina es un flavonoide presente en muchas frutas, verduras, especias y bebidas, como cítricos, manzanas, cebollas, bayas, brócoli, cilantro, eneldo, té y vino tinto.

La quercetina puede aumentar la función inmunitaria, actuar como antioxidante y reducir la inflamación.

### ¿Es eficaz?

Se ha estudiado si la quercetina reduce el riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores o la gravedad de los síntomas, aunque su eficacia no se conoce con certeza. Solo algunos estudios han analizado los efectos de la quercetina en pacientes con la COVID-19. Estos estudios han utilizado dosis de 400 a 600 mg/día consumidas durante varias semanas. Los resultados revelan que la quercetina podría reducir la gravedad de la enfermedad y favorecer una recuperación algo más rápida, aunque se necesitan otros trabajos de investigación.

Se están llevando a cabo varios ensayos clínicos para determinar si la quercetina sirve para reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocua?

No se han notificado efectos adversos graves causados por el uso de suplementos de quercetina. No obstante, esta suele provocar dolor de estómago, reflujo ácido, estreñimiento, diarrea, flatulencia y problemas para dormir.

Es posible que la quercetina interactúe con ciertos medicamentos, como los inmunodepresores, la pravastatina (que se utiliza para el tratamiento del colesterol elevado), la fexofenadina (que se utiliza para el tratamiento de las alergias y la urticaria) y los medicamentos para la presión arterial.



### Selenio

El selenio es un mineral esencial que se encuentra en muchos alimentos, como las nueces de Brasil, los mariscos, la carne, la carne de aves, los huevos, los productos lácteos, el pan, los cereales para el desayuno y otros

productos a base de cereales. Actúa como antioxidante y es importante para la reproducción, la función de la glándula tiroidea y la producción de ADN.

## 6 • SUPLEMENTOS DIETETICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

La cantidad diaria recomendada oscila entre 15 y 70 microgramos (mcg) para los bebés y niños, según la edad y entre 55 y 70 mcg para los adultos.

### ¿Es eficaz?

Algunos trabajos de investigación indican que un suplemento de 100 a 300 mcg/día de selenio podría mejorar la función inmunitaria. Ciertos estudios relacionan los niveles bajos de selenio con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y presentar un cuadro más grave, aunque se necesitan otros trabajos de investigación.

Se están llevando a cabo varios ensayos clínicos para determinar si los suplementos que contienen selenio (en general, combinados con otras vitaminas y minerales) reducen la gravedad de la COVID-19 o la probabilidad de hospitalización, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocuo?

El selenio es inocuo en dosis de hasta 45 a 400 mcg para los bebés y los niños, según la edad, y de hasta 400 mcg para los adultos. Un consumo elevado puede producir aliento con olor a ajo, sabor metálico en la boca, pérdida o fragilidad del cabello y las uñas, crecimientos anormales en la piel, náuseas, diarrea, erupciones cutáneas, manchas en los dientes, cansancio extremo, irritabilidad y problemas del sistema nervioso.

El selenio puede interactuar con el cisplatino (un fármaco que se utiliza en la quimioterapia).

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre el [selenio](#).



### Vitamina C

La vitamina C es un nutriente esencial presente en los cítricos y en muchas otras frutas y verduras. La vitamina C es importante para mantener sana la función inmunitaria.

La cantidad diaria recomendada oscila entre 15 y 115 mg para los bebés y los niños, según la edad, y entre 75 y 120 mg para los adultos no fumadores. Los fumadores necesitan 35 mg más de vitamina C por día en comparación con quienes no fuman.

### ¿Es eficaz?

La vitamina C ayuda a reducir la duración del resfriado común y a atenuar sus síntomas. Además, puede reducir el riesgo de contraer un resfriado en personas sometidas a un estrés físico extremo, como los corredores de maratones.

No se sabe con certeza si la vitamina C ayuda a combatir la

COVID-19. En un ensayo clínico, la administración de un suplemento diario de 8.000 mg de vitamina C, 50 mg de zinc o ambos durante 10 días en personas con la COVID-19 no redujo la duración de los síntomas.

Se están llevando a cabo otros ensayos clínicos para determinar si la vitamina C ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocua?

La vitamina C es inocua en dosis de hasta 400 a 1.800 mg/día para los niños, según la edad, y hasta 2.000 mg/día para los adultos. Un consumo más elevado puede provocar diarrea, náuseas y dolores estomacales. Además, podría dar lugar a lecturas erróneas en los medidores de glucosa en la sangre. En las personas con hemocromatosis (un trastorno de sobrecarga de hierro), las concentraciones elevadas de vitamina C podrían causar una acumulación de hierro en el organismo, lo que puede dañar los tejidos.

Es posible que los suplementos de vitamina C disminuyan la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre la [vitamina C](#).



### Vitamina D

La vitamina D es un nutriente esencial que se encuentra presente en forma natural en los pescados grasos y los aceites de hígado de pescado y, en cantidades pequeñas, en el hígado de res, las yemas de

huevo y el queso. Además, algunos alimentos contienen vitamina D agregada, como la leche fortificada. El cuerpo también puede producir vitamina D con la exposición de la piel al sol. La vitamina D es importante para la salud de los huesos y la función inmunitaria.

La cantidad diaria recomendada oscila entre 10 y 15 mcg (400 unidades internacionales [UI] y 600 UI) para los bebés y los niños, según la edad, y entre 15 y 20 mcg (600 y 800 UI) para los adultos.

### ¿Es eficaz?

La vitamina D puede ayudar a proteger al organismo contra algunas infecciones de las vías respiratorias, sobre todo en aquellas personas con niveles bajos de vitamina D. Algunos estudios demuestran que los niveles bajos de vitamina D están asociados con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y de presentar un cuadro más grave; otros estudios, en cambio, no

## 7 • SUPLEMENTOS DIETETICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

arriban a esta conclusión. Otros trabajos de investigación indican que las personas que toman habitualmente suplementos de vitamina D podrían tener un menor riesgo de infección por el SARS-CoV-2 y un menor riesgo de muerte por la COVID-19.

En un ensayo clínico, varios pacientes hospitalizados con un cuadro moderado o grave de la COVID-19 a los que se les administró una sola dosis de 5.000 mcg (200.000 UI) de vitamina D por vía oral no disminuyeron su estadía en el hospital ni su riesgo de muerte, ni siquiera aquellos que tenían una deficiencia de vitamina D en el momento de su ingreso al hospital.

En otro ensayo clínico llevado a cabo en Arabia Saudita se administraron 125 mcg (5.000 UI) o 25 mcg (1.000 UI) de vitamina D3 a pacientes adultos hospitalizados con un cuadro leve o moderado de la COVID-19. Los pacientes que recibieron 125 mcg de vitamina D3 mostraron un alivio más rápido de algunos síntomas. Sin embargo, la duración de la mayoría de los síntomas no varió entre los distintos grupos.

Se están llevando a cabo varios ensayos clínicos para determinar si la vitamina D ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocua?

La vitamina D es inocua en dosis diarias de hasta 25 a 100 mcg (1.000 a 4.000 UI) para los niños (según la edad) y de hasta 100 mcg (4.000 UI) para los adultos. Las dosis más altas suelen provocar náuseas, vómitos, debilidad muscular, confusión, dolor, pérdida de apetito, deshidratación, micción y sed excesivas y cálculos renales. El consumo extremadamente elevado puede causar insuficiencia renal, daños en los vasos sanguíneos y las válvulas cardíacas, problemas en la frecuencia cardíaca y muerte.

Los suplementos de vitamina D pueden interactuar con algunos medicamentos como el orlistat (que se utiliza para la pérdida de peso), las estatinas (que se utilizan para reducir los niveles de colesterol), los diuréticos tiazídicos (que se utilizan para la hipertensión arterial) y los esteroides.

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre la [vitamina D](#).



### Vitamina E

La vitamina E (también llamada alfa-tocoferol) es un nutriente esencial que se encuentra en los frutos secos, las semillas, los aceites vegetales y las verduras de hojas verdes. Actúa como antioxidante y favorece el buen

funcionamiento del sistema inmunitario.

La cantidad diaria recomendada es de 4 a 15 mg para los bebés y los niños, según la edad, y de 15 a 19 mg para los adultos.

### ¿Es eficaz?

Algunos estudios indican que los suplementos de vitamina E contribuyen a reducir el riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores, aunque otros no arriban a esta conclusión.

Se desconoce si la vitamina E reduce el riesgo de contraer la COVID-19 o su gravedad, pero se están llevando a cabo varios ensayos clínicos. En ellos se está estudiando si la vitamina E, combinada con otras vitaminas y minerales, sirve para atenuar la gravedad de los síntomas de la COVID-19 o la probabilidad de hospitalización, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocua?

La vitamina E presente en los alimentos es inocua en cualquier cantidad. En suplementos, la vitamina E es inocua en dosis diarias de hasta 200 a 800 mg para los niños, según la edad, y de hasta 1.000 mg/día para los adultos. En dosis más elevadas, podría aumentar el riesgo de hemorragia y accidente cerebrovascular.

Los suplementos de vitamina E pueden interactuar con los anticoagulantes y reducir la eficacia de la radioterapia y la quimioterapia.

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre la [vitamina E](#).



### Zinc

El zinc es un nutriente esencial que se encuentra en los mariscos, la carne, las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y los productos lácteos. Es importante para la salud del sistema inmunitario, la

producción de proteínas y ADN, la cicatrización de heridas y para el gusto y el olfato.

## 8 • SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN TIEMPOS DE LA COVID-19

La cantidad diaria recomendada oscila entre 2 y 13 mg para los bebés y los niños, según la edad, y entre 8 y 12 mg para los adultos.

### ¿Es eficaz?

Las pastillas de zinc pueden reducir la duración del resfriado común. No se sabe con certeza si el zinc ofrece protección contra la COVID-19. Algunos estudios relacionan los niveles bajos de zinc con un mayor riesgo de contraer la COVID-19 y de presentar un cuadro más grave; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusión.

En un ensayo clínico, varias personas con la COVID-19 no hospitalizadas tomaron 50 mg de zinc, 8.000 mg de vitamina C o ambos durante 10 días. Los suplementos no redujeron el número de días durante los cuales estas personas presentaron síntomas.

Se están llevando a cabo varios ensayos clínicos para determinar si el zinc ayuda a reducir el riesgo de contraer la COVID-19 o a aliviar sus síntomas, pero los resultados aún no se han publicado.

### ¿Es inocuo?

El zinc es inocuo en dosis de hasta 4 a 34 mg para los bebés y los niños, según la edad, y de hasta 40 mg para los adultos. En dosis elevadas, el zinc causa náuseas, vómitos, pérdida del apetito, dolores estomacales, diarreas y dolores de cabeza. Un consumo elevado de zinc durante mucho tiempo puede causar una disminución de la función inmunitaria y niveles bajos de cobre en la sangre.

Los suplementos de zinc podrían interactuar con los antibióticos, la penicilamina (que se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide) y los diuréticos tiazídicos (que se utilizan para el tratamiento de la presión arterial alta).

Si desea más información, lea nuestra hoja informativa sobre el [zinc](#).

## ¿Interactúan los suplementos dietéticos con los medicamentos u otros suplementos?

Sí. Algunos suplementos podrían interactuar o interferir con los medicamentos que usted toma.

Hable con su médico, farmacéutico y otros profesionales de salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir en la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

## Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte con los profesionales de salud que lo atienden (médico, nutricionista registrado, farmacéutico, etc.) sobre su interés o sus dudas con respecto al uso de los suplementos dietéticos y lo que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o la recomendación de una organización o asociación profesional, no constituye el apoyo por parte de la ODS a dicho producto, servicio o consejo profesional.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última actualización: 8 de agosto de 2022