

# Suplementos dietéticos: lo que usted necesita saber



La mayoría de los adultos en los Estados Unidos toman uno o más suplementos dietéticos todos los días u ocasionalmente. En la actualidad, los suplementos dietéticos incluyen vitaminas, minerales, hierbas y sustancias botánicas, aminoácidos, enzimas y muchos otros productos. Los suplementos dietéticos se presentan en distintas formas: pastillas o píldoras tradicionales, cápsulas, en polvo, en bebidas y barras energéticas. Entre los suplementos más utilizados se encuentran las vitaminas D y E, los minerales como el calcio y el hierro, las hierbas como la equinácea y el ajo, y productos especializados como la glucosamina, los probióticos y los aceites de pescado.

## La etiqueta de los suplementos dietéticos

Todos los productos etiquetados como suplementos dietéticos incluyen una sección con los ingredientes, cantidad de ingredientes activos por porción, y otros ingredientes agregados (como rellenos, aglutinantes y saborizantes). El fabricante sugiere la cantidad a ingerir, pero usted o su médico tal vez decidan que otra cantidad es más apropiada en su caso.

## Eficacia

Si no consume una variedad de alimentos nutritivos, hay algunos suplementos que podrían ayudarlo a obtener las cantidades adecuadas de nutrientes esenciales. Sin embargo, los suplementos no pueden reemplazar la variedad de alimentos que son esenciales en una dieta saludable. Entre las fuentes fidedignas de información sobre las pautas para una buena alimentación se encuentran My Plate (<http://www.choosemyplate.gov>).

Las pruebas científicas demuestran que algunos suplementos dietéticos benefician la salud en general y ayudan a controlar algunos trastornos. Por ejemplo: el calcio y la vitamina D son importantes para mantener los huesos

fuertes y reducir la pérdida ósea; el ácido fólico disminuye el riesgo de ciertos defectos congénitos; los ácidos grasos omega-3 de los aceites de pescado podrían ayudar a algunas personas con enfermedad cardíaca. En cuanto a los otros suplementos, se requieren más estudios para determinar sus beneficios para la salud. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no determina la eficacia de los suplementos dietéticos antes de su comercialización.

## Inocuidad y riesgos

Muchos suplementos contienen ingredientes activos que pueden causar efectos considerables en el cuerpo. Es importante estar atentos a la posibilidad de efectos secundarios inesperados, en especial al consumir un producto nuevo.

Es más probable que los suplementos causen efectos secundarios o daños si se toman en reemplazo de medicamentos con receta, o cuando se ingiere una combinación de varios suplementos. Algunos suplementos pueden aumentar el riesgo de hemorragias. Si se toman antes o después de una operación quirúrgica, podrían influir en la reacción a la anestesia. Además, los suplementos dietéticos pueden

## OFICINA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS DE NIH

interactuar con ciertos medicamentos de venta con receta y causar problemas de salud. Por ejemplo:

- La vitamina K puede reducir la eficacia del anticoagulante Coumadin®, que previene la formación de coágulos sanguíneos.
- La hierba de San Juan podría acelerar la descomposición de muchos medicamentos (entre ellos, los antidepresivos y las píldoras anticonceptivas) y así reducir la eficacia de estos fármacos.
- Los suplementos antioxidantes, como las vitaminas C y E, podrían reducir la eficacia de ciertos tipos de quimioterapia para el cáncer.

Tenga en cuenta que algunos ingredientes de los suplementos dietéticos están presentes en un número cada vez mayor de alimentos, entre ellos, los cereales para el desayuno y las bebidas. Eso significa que tal vez esté ingiriendo esos ingredientes en una cantidad más alta de la que piensa. Recuerde: más no siempre quiere decir mejor. Consumir más de lo necesario siempre es más caro y puede aumentar el riesgo de sufrir efectos secundarios. Por ejemplo, ingerir demasiada vitamina A puede provocar dolor de cabeza y daño hepático, reducir la fortaleza de los huesos y causar defectos congénitos. El exceso de hierro provoca náuseas y vómitos y podría dañar el hígado y otros órganos.

Tenga precaución al tomar suplementos dietéticos si está embarazada o en período de lactancia. Además, hay que tener mucho cuidado al dar un suplemento (salvo que se trate de productos multivitamínicos/minerales básicos) a un niño. La mayoría de los suplementos dietéticos no se han sometido a pruebas de inocuidad en embarazadas, mujeres que amamantan ni en niños.

Si sospecha que ha tenido una reacción grave a causa de un suplemento dietético, llame al médico. Es posible que el profesional informe sobre su caso a la FDA. Usted también podrá informar acerca de su experiencia a la FDA, llamando al 1-800-332-1088 (1-800-FDA-1088) o llenando un formulario en <http://www.fda.gov/Safety/MedWatch/HowToReport> (en inglés). Además, denuncie la reacción al fabricante del suplemento dietético. En la etiqueta del producto, encontrará los datos para comunicarse.

### Calidad

Los suplementos dietéticos son productos complejos. La FDA ha establecido normas de calidad para los suplementos

dietéticos a fin de asegurar su identidad, pureza, concentración y composición. Estas normas tienen como propósito evitar el uso de un ingrediente incorrecto, una cantidad demasiado escasa o excesiva de un ingrediente, la posibilidad de contaminación, y el envasado y rotulado incorrectos de un producto. La FDA realiza inspecciones periódicas en los establecimientos que fabrican suplementos dietéticos.

Varias organizaciones independientes también ofrecen pruebas de calidad y autorizan que los productos aprobados exhiban sus sellos de aprobación. Estos garantizan que el producto se ha elaborado de forma apropiada, incluye los ingredientes que indica la etiqueta y no contiene niveles nocivos de contaminantes. Los sellos de aprobación no garantizan que un producto sea inocuo o eficaz. Entre las organizaciones que ofrecen estas pruebas de calidad se encuentran:

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

### Recuerde

- No use suplementos dietéticos para tratar un problema de salud que usted mismo se haya diagnosticado. Consulte siempre a su médico.
- No tome suplementos en reemplazo de medicamentos con receta, o en combinación con ellos, sin la aprobación del profesional de la salud que lo atiende.
- Hable con su médico sobre los suplementos que toma si tiene una operación quirúrgica programada.
- “Natural” no siempre significa “seguro”. La seguridad de un suplemento depende de muchos factores, como su composición química, su acción en el organismo, su método de elaboración y la dosis utilizada. Ciertas hierbas (por ejemplo: la consuelda y la kava) pueden causar daños al hígado.
- Antes de tomar un suplemento dietético, pregúntese:
  - ¿Cuáles son los posibles beneficios para la salud de este suplemento dietético?
  - ¿En qué podría beneficiarme si lo tomo?
  - ¿Es seguro este producto?
  - ¿Cuál es la dosis adecuada para mí?
  - ¿Cómo, cuándo y durante cuánto tiempo debo tomarlo?

Si usted no conoce las respuestas a estas preguntas, consulte las fuentes de información que se incluyen en este folleto y converse con el médico.

### Hable con sus profesionales de la salud

Informe a los profesionales de la salud que lo atienden (médicos, farmacéuticos y dietistas/nutricionistas) si utiliza algún suplemento dietético para conversar sobre las mejores opciones para su salud en general. El profesional lo ayudará a decidir si algún suplemento dietético podría ser beneficioso para usted.

Lleve un registro unificado de los suplementos que toma, tal como lo hace con el resto de sus medicamentos. Anote el nombre del producto específico, la dosis que toma, con qué frecuencia lo usa, y el motivo por el que consume cada suplemento. También es buena idea llevar los productos que usa a la cita con el médico.

### Reglamentaciones federales para los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos son productos diseñados para complementar la dieta. No son medicamentos y, en consecuencia, no están destinados a tratar, diagnosticar, aliviar, prevenir ni curar enfermedades. La FDA es el organismo federal que supervisa tanto los suplementos dietéticos como los medicamentos.

En general, las reglamentaciones de la FDA para los suplementos dietéticos son distintas de las que se aplican a los medicamentos de venta con y sin receta. A diferencia de los medicamentos, que deben ser aprobados por la FDA antes de lanzarse al mercado, los suplementos no requieren supervisión o aprobación previa a su comercialización. Si bien la empresa que fabrica el suplemento debe contar con pruebas de que sus productos son inocuos y de que las afirmaciones que aparecen en la etiqueta son verdaderas y no engañosas, no está obligada a presentar esas pruebas a la FDA antes de lanzar el producto al mercado.

Las etiquetas de los suplementos dietéticos pueden incluir ciertas afirmaciones relacionadas con la salud. A los fabricantes se les permite afirmar, por ejemplo, que un suplemento dietético trata la carencia nutricional, mejora la salud, o está relacionado con alguna función del cuerpo en particular (por ejemplo, la inmunidad o la salud cardíaca). Una afirmación de este tipo debe estar acompañada de las palabras “La Administración de Alimentos y Medicamentos no ha evaluado esta declaración. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad”.

Los fabricantes deben observar ciertas buenas prácticas de manufactura para asegurar la identidad, pureza, concentración y composición de sus productos. Si la FDA advierte que un

producto no es inocuo o por cualquier otra causa no es apto para el consumo humano, puede tomar medidas para retirar el producto del mercado o exigir que el fabricante lo retire voluntariamente de la venta.

Además, una vez que un suplemento dietético ingresa al mercado, la FDA vigila la información que aparece en la etiqueta y el prospecto del producto para asegurar que la información sobre el contenido del suplemento sea correcta y que las afirmaciones acerca del producto son verdaderas y no llevan al consumidor a cometer errores. La Comisión Federal de Comercio (FTC), que reglamenta la publicidad de los productos, también exige que toda la información relacionada con un suplemento dietético sea veraz y no induzca a error.

El gobierno federal puede emprender acciones legales contra las empresas y los sitios Web que venden suplementos dietéticos cuando realizan afirmaciones falsas o engañosas sobre sus productos, si los promocionan como tratamientos o curas para enfermedades, o si determina que no son inocuos.

### Fuentes de información del gobierno federal sobre suplementos dietéticos

#### INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) patrocinan estudios de investigación sobre los suplementos dietéticos.

- **Oficina de Suplementos Dietéticos**  
<http://ods.od.nih.gov>  
La Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) brinda información científica exacta y actualizada acerca de los suplementos dietéticos.
- **Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa**  
<http://nccam.nih.gov>  
Centro de Información del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM)  
1-888-644-6226
- **Biblioteca Nacional de Medicina**  
<http://www.nlm.nih.gov>  
Medline Plus <http://medlineplus.gov>  
PubMed <http://www.pubmed.gov>
- **Información de Salud de los NIH**  
<http://health.nih.gov>

#### ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

<http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements>

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) dicta normas y reglamentaciones y supervisa las etiquetas, la comercialización y la inocuidad de los suplementos dietéticos.

## OFICINA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS DE NIH

### COMISIÓN FEDERAL DE COMERCIO

<http://www.ftc.gov>

La Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) supervisa las afirmaciones relacionadas con la salud y la inocuidad que se incluyen en la publicidad de los suplementos dietéticos.

### DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS

<http://www.nutrition.gov>

<http://fnic.nal.usda.gov>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) proporciona información sobre diversos temas relacionados con los alimentos y la nutrición.

### DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

<http://www.healthfinder.gov>

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) ofrece una enciclopedia de temas de salud, herramientas para la salud personal, y noticias relacionadas con la salud.



Office of Dietary Supplements | 6100 Executive Boulevard | Room 3B01, MSC 7517

Bethesda, MD 20892-7517 | Correo electrónico: [ods@nih.gov](mailto:ods@nih.gov)

Para consultar más información sobre las actividades de la ODS, visite nuestro sitio Web:

<http://ods.od.nih.gov>

Última revisión: 17 de junio de 2011