

Datos sobre la biotina



La biotina se encuentra naturalmente en algunos alimentos como el salmón y los huevos.

¿Qué es la biotina? ¿Para qué sirve?

La biotina es una vitamina B que se encuentra en muchos alimentos y ayuda a convertir los carbohidratos, las grasas y las proteínas que consume en energía que usted necesita.

¿Cuánta biotina necesito?

La cantidad de biotina que se necesita depende de la edad. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día en microgramos (mcg):

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	5 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	6 mcg
Niños de 1 a 3 años de edad	8 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	12 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	20 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	25 mcg
Adultos mayores de 19 años de edad	30 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	30 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	35 mcg

¿Qué alimentos son fuente de biotina?

Muchos alimentos contienen biotina. Puede obtener las cantidades recomendadas de biotina mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- Carnes, pescado, huevos y vísceras (como hígado)
- Semillas y nueces
- Ciertas verduras y hortalizas (como batata, espinaca y brócoli)

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de biotina hay?

La biotina se encuentra en los suplementos multivitamínicos/multiminerales, en suplementos vitamínicos del complejo B y en suplementos que sólo contienen biotina.

¿Es suficiente la biotina que consumo?

La mayoría de las personas obtienen suficiente biotina de los alimentos que consumen. Sin embargo, algunas personas tienen más inconvenientes que otras para obtener suficiente biotina:

- Personas con un trastorno genético raro conocido como “deficiencia de biotinidasa”
- Personas con dependencia del alcohol
- Mujeres embarazadas y en período de lactancia

¿Qué pasa si no consumo suficiente biotina?

La deficiencia de biotina es muy rara en los Estados Unidos. La deficiencia de biotina puede causar debilitamiento del cabello y pérdida de bello corporal; erupción cutánea alrededor de los ojos, la nariz, la boca y la zona anal; orzuelos; concentraciones altas de ácido en la sangre y la orina; convulsiones; infección de la piel; uñas frágiles; y trastornos del sistema nervioso. Los síntomas de la deficiencia de biotina en los bebés incluyen debilidad del tono muscular, lentitud y retraso en el desarrollo.

¿Cómo afecta la biotina mi salud?

Los científicos estudian la biotina para entender mejor cómo afecta la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Salud del cabello, las uñas y la piel

A menudo se promueven los suplementos dietéticos que contienen biotina para mejorar la salud del cabello, la piel y las uñas, pero hay muy poca evidencia científica para apoyar estas afirmaciones. En algunos estudios pequeños, algunas personas con uñas finas y debilitadas que tomaron altas dosis de biotina notaron las uñas más fuertes. Los médicos también han reportado que, en algunos casos, las altas dosis de biotina han mejorado un trastorno raro del cabello en los niños y de erupción cutánea en los bebés. Se requieren más investigaciones antes de que se puedan recomendar los suplementos de biotina para cualquiera de estas afecciones.

¿Puede la biotina ser perjudicial?

No se ha demostrado que la biotina cause daño alguno. Sin embargo, suplementos que contienen biotina por encima de las cantidades recomendadas puede arrojar resultados falsos en algunas pruebas de laboratorio, incluso las que miden las concentraciones de ciertas hormonas, como la hormona tiroidea.

¿Existen interacciones con la biotina que debo conocer?

Sí; algunos medicamentos que toma pueden afectar sus concentraciones de biotina, y la biotina puede interactuar con ciertos medicamentos. Por ejemplo, el tratamiento con medicamentos anticonvulsivos por lo menos por

un año (usados para tratar la epilepsia) puede reducir significativamente las concentraciones de biotina.

Infórmele al médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos recetados y de venta libre que toma. Ellos pueden decirle si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o pruebas de laboratorio, o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que el organismo absorbe, usa o desintegra los nutrientes como la biotina.

La biotina y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



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

3 de octubre de 2017