

Datos sobre la vitamina B6



La vitamina B6 se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y se agrega a otros.

¿Qué es la vitamina B6? ¿Para qué sirve?

La vitamina B6 es una vitamina que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. La vitamina B6 es esencial para que funcionen bien las enzimas (proteínas que regulan los procesos químicos del cuerpo). La vitamina B6 también influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia, al igual que el sistema inmunitario.

¿Cuánta vitamina B6 necesito?

La cantidad de vitamina B6 que necesita por día depende de su edad. A continuación se indican las cantidades promedio de calcio recomendadas por día en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.1 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.3 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.5 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	0.6 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	1.0 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	1.3 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	1.2 mg
Adultos de 19 a 50 años de edad	1.3 mg
Adultos (hombres) de 51 o más años de edad	1.7 mg
Adultos (mujeres) de 51 o más años de edad	1.5 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	1.9 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	2.0 mg

¿Qué alimentos son fuente de vitamina B6?

La vitamina B6 se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a otros alimentos. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina B6, hay que consumir alimentos variados tales como:

- aves, pescado, y vísceras, todas ricas en vitamina B6;
- papas y otros vegetales con almidón, que son la principal fuente de vitamina B6 para los estadounidenses; y
- frutas (que no sean cítricas), que también son una de las fuentes principales de vitamina B6 para los estadounidenses.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina B6 existen?

La vitamina B6 se incluye en los suplementos dietéticos, usualmente en su presentación de piridoxina. La mayoría de los suplementos minerales multivitamínicos contienen vitamina B6. También existen suplementos dietéticos que contienen sólo vitamina B6, o vitamina B6 combinadas con otras vitaminas del complejo B.

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA B6

¿Consumo suficiente vitamina B6?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B6 de los alimentos que consumen. Sin embargo, ciertos grupos de personas son más propensos que otros a tener dificultades para obtener suficiente vitamina B6:

- Las personas con dificultades renales, entre ellas las que requieren diálisis o han recibido un transplante de hígado.
- Las personas con trastornos autoinmunitarios, que hacen que el sistema inmunitario ataque erróneamente a los tejidos sanos. Por ejemplo: las personas con artritis reumatoide, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, o inflamación intestinal.
- Las personas con dependencia alcohólica.

¿Qué ocurre si no consumo suficiente vitamina B6?

La deficiencia de vitamina B6 no es común en los Estados Unidos. Las personas que no consumen suficiente vitamina B6 pueden presentar una variedad de síntomas, entre ellos, anemia, erupciones con picazón, labios escamosos, grietas en las comisuras de los labios e inflamación de la lengua. Otros síntomas de bajo nivel de vitamina B6 incluyen la depresión, confusión y debilitamiento del sistema inmunitario. Los bebés que no obtienen suficiente vitamina B6 pueden irritarse con facilidad o desarrollar una audición extremadamente sensible o volverse más propensos a sufrir convulsiones.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina B6 en la salud?

Los científicos estudian la vitamina B6 para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Enfermedad cardíaca

Algunos científicos pensaban que ciertas vitaminas del complejo B (como el ácido fólico, la vitamina B12 y la vitamina B6) podían disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas al bajar el nivel de homocisteína, un aminoácido presente en la sangre. Sin embargo, aunque los suplementos de vitamina B reducen el nivel de homocisteína en la sangre, la investigación indica que no disminuyen el riesgo ni la gravedad de la enfermedad cardíaca o los derrames cerebrales.

Cáncer

Las personas con niveles bajos de vitamina B6 podrían correr un mayor riesgo de tener ciertos tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal. Pero los estudios no han demostrado que los suplementos de vitamina B6 ayudan a prevenir el cáncer o a reducir las probabilidades de morir a causa de la enfermedad.

Función cognitiva

Algunos estudios indican que las personas con niveles más altos de vitamina B6 en la sangre poseen mejor memoria. Sin embargo, la ingesta de suplementos de vitamina B6 (sola o combinada con vitamina B12 y/o con ácido fólico) no parece mejorar la función cognitiva o el estado de ánimo en las personas saludables o con demencia.

Síndrome premenstrual

Los científicos no saben con certeza cuáles son los posibles beneficios del consumo de la vitamina B6 para los síndromes premenstruales. Algunos estudios señalan que los suplementos de vitamina B6 tal vez puedan reducir los síntomas premenstruales, que incluyen cambios de temperamento, irritabilidad, falta de concentración, hinchazón y ansiedad.

Náusea y vómito durante el embarazo

Al menos la mitad de todas las mujeres sufren náuseas, vómito o ambas cosas durante los primeros meses del embarazo. Sobre la base de los resultados de varios estudios, el Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomienda el consumo de vitamina B6 bajo vigilancia médica para las náuseas y el vómito durante el embarazo.

¿Puede la vitamina B6 ser perjudicial?

La gente casi nunca consume demasiada vitamina B6 proveniente de alimentos. Sin embargo, el consumo de altos niveles de vitamina B6 a través de suplementos dietéticos durante un año o más puede causar graves daños al sistema nervioso, lo cual causa la pérdida de control de los movimientos corporales. En general, estos síntomas desaparecen al dejar de tomar los suplementos. Otros síntomas de exceso de vitamina B6 incluyen reacciones en la piel dolorosas y de aspecto desagradable, hipersensibilidad a la luz del sol, náuseas y acidez estomacal.

A continuación se indican los límites máximos recomendados de vitamina B6. Estos niveles no son aplicables a las personas que consumen B6 bajo supervisión médica por motivos de salud.

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 12 meses de edad	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años de edad	30 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	40 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	60 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	80 mg
Adultos	100 mg

¿Existen interacciones con la vitamina B6 que debo conocer?

Los suplementos dietéticos de vitamina B6 pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:

- Los suplementos de vitamina B6 pueden interactuar con la cicloserina (Seromycin®), un antibiótico utilizado para el tratamiento de la tuberculosis, y agravar cualquier tipo de convulsiones y daños a las células nerviosas que el medicamento pueda causar.
- Algunos medicamentos contra la epilepsia podrían disminuir los niveles de vitamina B6 y reducir la capacidad de los medicamentos para controlar las convulsiones.
- La ingestión de teofilina (Aquaphyllin®, Elixophyllin®, Theolair®, Truxophyllin® y otros similares) para tratar el asma u otra enfermedad pulmonar podría reducir los niveles de vitamina B6 y causar convulsiones.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la 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 con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

La vitamina B6 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 de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.

