

Datos sobre la vitamina K



Las hortalizas de hojas verdes son la fuente principal de vitamina K.

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

La vitamina K es un nutriente que el cuerpo necesita para estar sano. Es importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos, y para otras funciones del cuerpo. Si está tomando algún anticoagulante, como la warfarina (Coumadin®), es muy importante que consuma la misma cantidad de vitamina K todos los días.

¿Cuánta vitamina K necesito?

La cantidad de vitamina K necesaria depende de la edad y el sexo. Las cantidades promedio diarias, expresadas en microgramos (mcg) son las siguientes:

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	2.0 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	2.5 mcg
Niños de 1 a 3 años de edad	30 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	55 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	60 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	75 mcg
Hombres adultos mayores de 19 años de edad	120 mcg
Mujeres adultas mayores de 19 años de edad	90 mcg
Adolescentes embarazadas o en período de lactancia	75 mcg
Mujeres embarazadas o en período de lactancia	90 mcg

¿Qué alimentos son fuente de vitamina K?

La vitamina K se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina K, hay que consumir alimentos variados, como los siguientes:

- Hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga
- Aceites vegetales
- Algunas frutas como los arándanos azules y los higos
- Carne, queso, huevos y granos de soja

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina K existen?

Hay suplementos multivitamínicos/multiminerales con vitamina K. La vitamina K se encuentra sola en suplementos de vitamina K, o en suplementos de vitamina K con otros nutrientes como el calcio, el magnesio y/o la vitamina D. Las presentaciones comunes de la vitamina K son en forma de filoquinona y fitomenadiona (conocidas también como vitamina K1), y menaquinona-4 y menaquinona-7 (conocidas también como vitamina K2).

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA K

¿Consumo suficiente vitamina K?

La deficiencia de vitamina K es poco común. En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtiene suficiente vitamina K de los alimentos que consume. Además, las bacterias en el colon fabrican cierta cantidad de vitamina K que el cuerpo absorbe. Sin embargo, algunas personas tal vez tengan dificultades para obtener suficiente vitamina K:

- Los recién nacidos que no reciben una inyección de vitamina K al nacer.
- Las personas con determinados trastornos (como la fibrosis quística, la enfermedad celíaca, la colitis ulcerosa, el síndrome de intestino corto) que disminuyen la cantidad de vitamina K que el cuerpo absorbe.
- Las personas que han tenido cirugía bariátrica.

¿Qué ocurre si no consumo suficiente vitamina K?

La deficiencia grave de vitamina K puede provocar hematomas (moretones) y problemas de sangrado debido a que la coagulación de la sangre es más lenta. La deficiencia de vitamina K podría reducir la fuerza de los huesos y aumentar el riesgo de osteoporosis ya que el cuerpo necesita la vitamina K para la salud ósea.

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

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

Osteoporosis

La vitamina K es importante para tener huesos sanos. Algunos estudios de investigación indican que las personas que consumen más alimentos ricos en vitamina K tienen huesos más fuertes y menos probabilidades de romperse la cadera que las personas que consumen menos de estos alimentos. Un par de estudios han descubierto que tomar suplementos de vitamina K mejora la fuerza de los huesos y las probabilidades de romperse un hueso, pero otros estudios no llegaron a la misma conclusión. Se requieren más estudios para determinar mejor si los suplementos de vitamina K ayudan a mejorar la salud ósea y a reducir el riesgo de osteoporosis.

Enfermedad coronaria

Los científicos estudian si los niveles bajos de vitamina K en la sangre aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, posiblemente al hacer que los vasos sanguíneos que viajan al

corazón se vuelvan más rígidos y estrechos. Se requiere más investigación para entender si los suplementos de vitamina K ayudan a prevenir la enfermedad cardíaca.

¿Puede la vitamina K ser perjudicial?

No se ha demostrado que la vitamina K cause daño alguno. Sin embargo, podría interactuar con algunos medicamentos, en especial la warfarina (Coumadin®). Ver la información a continuación.

¿Existen interacciones con la vitamina K que debo conocer?

Sí, algunos medicamentos pueden interactuar con la vitamina K. Algunos ejemplos son:

Warfarina (Coumadin®)

La vitamina K podría tener una grave interacción con la warfarina (Coumadin®), que es un anticoagulante. Si toma warfarina, asegúrese de que la cantidad de vitamina K que consume a través de alimentos y suplementos sea la misma todos los días. Un cambio repentino en la cantidad de vitamina K ingerida podría causar sangrado peligroso (si consume menos) o coágulos sanguíneos (si consume más).

Antibióticos

Los antibióticos son capaces de destruir la bacteria beneficiosa del intestino. Algunas de estas bacterias fabrican la vitamina K. Tomar antibióticos durante varias semanas podría reducir la cantidad de vitamina K elaborada en el intestino y, por ende, la cantidad utilizable por el cuerpo.

Secuestradores del ácido biliar

Algunas personas toman medicamentos conocidos como “secuestradores del ácido biliar” como la colestiramina [Questran®] y el colestipol [Colestid®] para reducir los niveles de colesterol en la sangre. Estos medicamentos reducen la cantidad de vitamina K que absorbe el cuerpo, en especial, cuando se toman durante muchos años.

Orlistat

Orlistat (Alli® y Xenical®) es un medicamento para bajar de peso. Reduce la cantidad de grasa que absorbe el cuerpo y puede reducir la absorción de la vitamina K.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos (recetados y no recetados) que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir

3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA K

con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o metaboliza nutrientes como la vitamina K.

La vitamina K 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.



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

24 de febrero de 2020