

get the facts

Uso adecuado de los suplementos dietéticos

Muchas personas toman suplementos dietéticos para sentirse bien y cuidar la salud. Con tantos suplementos dietéticos disponibles y tantos mensajes sobre sus beneficios para la salud, ¿cómo puede un consumidor saber lo que es seguro y eficaz? Esta hoja informativa ofrece un panorama general de los suplementos dietéticos, analiza las consideraciones de inocuidad y propone fuentes para obtener más información.

Puntos clave

- Las reglamentaciones federales para los suplementos dietéticos son muy distintas de las que se aplican a los medicamentos de venta con o sin receta. Por ejemplo, el fabricante de un suplemento dietético no tiene que demostrar la inocuidad ni la eficacia de un producto antes de su comercialización.
- Si está pensando en tomar un suplemento dietético, en primer lugar busque información sobre ese producto en fuentes de información fidedignas. Tenga presente que los suplementos dietéticos pueden interactuar con los medicamentos o con otros suplementos dietéticos y también que quizás contengan ingredientes que no se mencionan en la etiqueta.
- Informe a los profesionales de salud que lo atienden si utiliza algún tipo de medicina complementaria y alternativa, incluso los suplementos dietéticos. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite que el profesional de salud le brinde una atención de salud coherente y segura.

Acerca de los suplementos dietéticos

En la Ley de Salud y Educación sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA, por sus siglas en inglés), aprobada por el Congreso en 1994, se definieron los suplementos dietéticos. Según la DSHEA, un suplemento dietético es un producto que:

- está destinado a complementar la alimentación;
- contiene uno o más ingredientes dietéticos (entre ellos vitaminas, minerales, hierbas u otras plantas medicinales, aminoácidos y algunas otras sustancias) o sus componentes;

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

National Center for Complementary
and Alternative Medicine



NCCAM

- está destinado a ser ingerido por la boca en forma de pastillas, cápsulas, polvos, cápsulas blandas de gelatina, cápsulas de gelatina, o líquidos;
- posee una etiqueta que lo identifica como suplemento dietético.

Los suplementos de hierbas son un tipo de suplemento dietético. Una hierba es una planta o parte de una planta (como hojas, flores o semillas) que se emplea por su sabor, aroma y por sus propiedades terapéuticas. El término “producto botánico” se utiliza a menudo como sinónimo de “hierba”. Un suplemento de hierbas puede contener una sola hierba o una mezcla de ellas.

La investigación ha demostrado que algunos usos de los suplementos dietéticos son eficaces para prevenir o tratar enfermedades. Por ejemplo, los científicos han descubierto que el ácido fólico (una vitamina) previene ciertos defectos congénitos, mientras que un régimen de vitaminas y zinc puede retrasar el avance de la degeneración macular relacionada con la edad. Además, los suplementos de calcio y vitamina D pueden ser útiles para prevenir y tratar la pérdida ósea y la osteoporosis (adelgazamiento del tejido óseo).

La investigación también ha obtenido algunos resultados prometedores que sugieren que otros suplementos dietéticos podrían servir para varios trastornos de salud (por ejemplo, los ácidos grasos omega-3 para la enfermedad coronaria); pero, en la mayoría de los casos, hacen falta más estudios de investigación para llegar a conclusiones definitivas.

Consumo de suplementos dietéticos en los Estados Unidos

Una encuesta nacional realizada en 2007 mostró que en los 12 meses previos el 17,7% de los adultos de los Estados Unidos había utilizado “productos naturales” (es decir, otros suplementos dietéticos distintos de las vitaminas y los minerales). Los productos comúnmente usados por los adultos por razones de salud en los 30 días anteriores a la encuesta fueron: aceite de pescado/omega 3/DHA (37,4%), glucosamina (19,9%), equinácea (19,8%), linaza en aceite o píldoras (15,9%) y ginseng (14,1%). En otra encuesta nacional anterior que abarcaba todo tipo de suplementos dietéticos, alrededor del 52% de los adultos entrevistados dijo haber utilizado algún tipo de suplemento en los 30 últimos días. Los suplementos mencionados fueron: las combinaciones de múltiples vitaminas y minerales (35%), las vitaminas E y C (12%-13%), calcio (10%) y las vitaminas del complejo B (5%).

Reglamentaciones federales para los suplementos dietéticos

El gobierno federal elabora la reglamentación para el uso de los suplementos dietéticos por intermedio de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Las reglamentaciones federales para los suplementos dietéticos son distintas de las que se aplican a los medicamentos de venta con o sin receta. En general, la reglamentación para los suplementos dietéticos es menos estricta.

- Un fabricante no está obligado a demostrar la inocuidad ni la eficacia de un suplemento dietético antes de lanzarlo al mercado. A los fabricantes se les permite afirmar 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), en caso de que existan estudios de investigación que respalden esa afirmación. 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”.

- Se prevé que los fabricantes adopten ciertas “buenas prácticas de manufactura” (BPM) para asegurar que los suplementos dietéticos se procesen siempre de la misma manera y cumplan con las normas de calidad pertinentes. Los requisitos para las BPM entraron en vigencia en 2008 para los grandes fabricantes y para las empresas pequeñas, el proceso de cumplimiento con las normas se lleva a cabo por etapas hasta 2010.
- Una vez que un suplemento dietético sale al mercado, la FDA se encarga de vigilar la inocuidad. Si la FDA determina que un producto es peligroso, puede tomar medidas contra el fabricante o distribuidor y emitir una advertencia o exigir que se retire el producto del mercado.

Además, una vez que el suplemento dietético ingresa al mercado, la FDA sigue la información sobre el producto, como por ejemplo, las afirmaciones que se incluyen en las etiquetas y en los prospectos que lo acompañan. La Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) tiene la responsabilidad de reglamentar la publicidad de los productos y exige que toda la información sea veraz y no engañosa.

El gobierno federal ha emprendido acciones legales contra varios promotores de suplementos dietéticos o contra sitios Web que promueven o venden suplementos dietéticos, porque han hecho declaraciones falsas o engañosas acerca de sus productos o porque se ha comprobado que los productos comercializados no son inocuos.

Fuentes de información científica

Es importante que los consumidores busquen fuentes de información fidedignas acerca de los suplementos dietéticos de manera que puedan comprobar lo que el fabricante afirma acerca de un producto. La información más confiable acerca de los suplementos dietéticos se fundamenta en los resultados de pruebas científicas rigurosas.

Si desea obtener información fidedigna acerca de un determinado suplemento dietético:

- Consulte a los profesionales de salud que lo atienden. Aunque ellos no conozcan un suplemento dietético en particular, probablemente tengan acceso a la documentación médica más reciente acerca de sus usos y riesgos.
- Busque las determinaciones de los estudios de investigación científica del suplemento dietético. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés) y la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés) de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), así como otros organismos federales, ofrecen publicaciones gratuitas, centros de información y sitios Web.

Consideraciones sobre la inocuidad

Si está pensando en tomar o ya toma un suplemento dietético, tenga en cuenta lo siguiente:

Informe a los profesionales de salud que lo atienden si utiliza algún tipo de medicina complementaria y alternativa, incluso los suplementos dietéticos. Explique con detalle todo lo que hace para cuidar su salud. Esto permite que el profesional de salud le brinde una atención de salud coherente y segura. (Lea consejos para hablar con el profesional de salud sobre la medicina complementaria y alternativa en nccam.nih.gov/timetotalk/.) Es particularmente importante conversar con su profesional de salud si:

- Piensa reemplazar su medicamento habitual por uno o más suplementos dietéticos.
- Toma cualquier medicamento (de venta con o sin receta). Se ha determinado que algunos suplementos dietéticos interactúan con los medicamentos.
- Tendrá una operación quirúrgica. Algunos suplementos dietéticos podrían aumentar el riesgo de hemorragias o influir en la respuesta a la anestesia.
- Está embarazada o amamanta a su bebé, o está pensando dar un suplemento dietético a un niño. La mayoría de los suplementos dietéticos no se han sometido a pruebas con embarazadas, mujeres que amamantan ni con niños.

Si está tomando un suplemento, **lea las instrucciones de la etiqueta**. Hable con su profesional de salud si tiene dudas, en especial acerca de la dosis que sea más adecuada para usted. Si el suplemento dietético causa algún efecto secundario que le preocupa, deje de tomarlo, y llame al médico. Además, podrá informar al programa MedWatch de la FDA sobre su experiencia. Los informes de los consumidores sobre la inocuidad de los suplementos dietéticos son una fuente importante de información para la FDA.

Tenga presente que si bien muchos suplementos dietéticos (y algunos medicamentos de venta con receta) provienen de fuentes naturales, **“natural” no siempre significa “seguro”**. Por ejemplo, las hierbas consuelda y kava pueden causar daños graves al hígado. Además, el hecho de que un fabricante utilice el término “estandarizado” (“verificado” o “certificado”) no garantiza necesariamente la calidad ni la homogeneidad del producto.

Usted debe saber que **un suplemento de hierbas podría contener decenas de compuestos** y que es posible que se desconozcan sus ingredientes activos. Los investigadores están estudiando muchos de estos productos para identificar los ingredientes activos y entender sus efectos en el cuerpo. También es posible que la etiqueta no informe sobre el contenido real del frasco. Algunas veces los análisis de los suplementos dietéticos encuentran diferencias entre los ingredientes mencionados en la etiqueta y los que realmente están dentro del suplemento. Por ejemplo:

- Un suplemento de hierbas quizás no contenga la especie correcta de una planta.

- La cantidad del ingrediente activo podría ser mayor o menor que la indicada en la etiqueta. Eso significa que tomará una cantidad menor o mayor del suplemento de la que piensa.
- El suplemento dietético podría estar contaminado con otras hierbas, plaguicidas o metales, o incluso estar adulterado con ingredientes que no se mencionan en la etiqueta, como algún medicamento de venta con receta.

Para obtener la información más actualizada del gobierno federal acerca de la inocuidad de algún suplemento dietético en particular, consulte la sección “Dietary Supplements: Warnings and Safety Information” del sitio Web de la FDA en www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-warn.html o la sección de “Alerts and Advisories” del sitio Web del NCCAM en nccam.nih.gov/news/.

Investigación sobre suplementos dietéticos en los Institutos Nacionales de la Salud

El NCCAM, perteneciente a los NIH, es el principal organismo del gobierno federal cuya función es estudiar todos los tipos de medicina complementaria y alternativa. Como parte de esa función, el Centro patrocina una gama de investigaciones para determinar en qué forma los suplementos dietéticos pueden afectar el cuerpo y lleva a cabo pruebas clínicas para comprobar sus propiedades. En el año fiscal 2007, el NCCAM auspició más de 200 proyectos de investigación para estudiar los suplementos dietéticos, incluso los productos botánicos y las hierbas.

La ODS, que también forma parte de los NIH, se dedica específicamente a los suplementos dietéticos y busca consolidar los conocimientos mediante el financiamiento y la evaluación de estudios de investigación, la difusión de los resultados y la educación del público.

El NCCAM y la ODS colaboran para financiar centros de investigación que se especializan en los productos botánicos, que integran el Programa de Centros de Investigación sobre Productos Botánicos de los NIH. Los científicos de cada centro llevan a cabo investigación básica y otros estudios sobre productos botánicos y ayudan a seleccionar productos para las pruebas clínicas. Los centros permiten aumentar la base científica de los conocimientos acerca de los productos botánicos, con lo cual es posible evaluar mejor la seguridad y eficacia de los mismos.

El NCCAM también patrocina varios Centros de Excelencia en Investigación sobre Medicina Complementaria y Alternativa, entre otros, los centros que estudian los tratamientos con antioxidantes, productos botánicos para enfermedades autoinmunes e inflamatorias, polifenoles derivados de las uvas para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, así como los productos botánicos para las enfermedades del páncreas y el cáncer colorrectal.

Referencias

Barnes PM, Bloom B, Nahin R. "Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007". *CDC National Health Statistics Report #12*. 2008.

Base integral de datos de medicamentos naturales. Monografías de productos. Consultado en <http://www.naturaldatabase.com> el 13 de mayo de 2008.

"Dietary Supplement Health and Education Act of 1994". Sitio Web de la Administración de Alimentos y Medicamentos. Consultado en <http://www.fda.gov/opacom/laws/dshea.html> el 12 de mayo de 2008.

"Dietary supplements: background information". Sitio Web de la Oficina de Suplementos Dietéticos. Consultado en http://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements_pf.asp el 18 de noviembre de 2008.

"Dietary supplements: overview". Sitio Web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada. Consultado en <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html> el 12 de mayo de 2008.

Radimer K, Bindewald B, Hughes J, et al. "Dietary supplement use by US adults: data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2000". *American Journal of Epidemiology*. 2004;160(4):339-349.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCAM

El Centro de Información del NCCAM ofrece información sobre la medicina complementaria y alternativa y el NCCAM, que incluye publicaciones y búsquedas en bases de datos federales de bibliografía médica y científica. El Centro de Información no brinda consejos médicos, ni recomendaciones sobre tratamientos ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio Web: nccam.nih.gov

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés)

La ODS procura consolidar los conocimientos y la información acerca de los suplementos dietéticos. Para ello, evalúa la información científica, apoya la investigación, difunde los resultados de tales investigaciones y educa al público. Sus recursos incluyen publicaciones (como *What Dietary Supplements Are You Taking?*), hojas informativas acerca de una gama de ingredientes específicos de los suplementos (tales como la vitamina D y la *Cimicifuga racemosa* o cohosh negro) y la base de datos Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés) en Internet.

Sitio Web: www.ods.od.nih.gov

Correo electrónico: ods@nih.gov

Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés)

La FDA supervisa la seguridad de muchos productos, tales como alimentos, medicamentos, suplementos dietéticos, dispositivos médicos y cosméticos. Publica una serie de actualizaciones para el consumidor que incluyen *FDA 101: Dietary Supplements* (www.fda.gov/consumer/updates/supplements080408.pdf).

Sitio Web: www.fda.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-463-6332

Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN, por sus siglas en inglés)

CFSAN supervisa la inocuidad y el etiquetado de los suplementos, alimentos y cosméticos. Entre los recursos en Internet para el consumidor se encuentran “Tips for the Savvy Supplement User: Making Informed Decisions and Evaluating Information” (en inglés) y alertas sobre la inocuidad de los suplementos dietéticos.

Sitio Web: www.cfsan.fda.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-723-3366

MedWatch

MedWatch es el programa de la FDA de notificación sobre inocuidad y efectos adversos. Los consumidores y los profesionales de salud pueden denunciar cualquier problema grave si sospechan que podría estar asociado con un suplemento dietético.

Sitio Web: www.fda.gov/medwatch/report/consumer/consumer.htm

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-463-6332

Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés)

La FTC es el organismo federal encargado de proteger al público de prácticas injustas y engañosas. Un aspecto fundamental de su labor es la reglamentación publicitaria (salvo la de medicamentos de venta con receta y de los dispositivos médicos).

Sitio Web: www.ftc.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-877-382-4357

PubMed®

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NLM, por sus siglas en inglés), PubMed es una base de datos que contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, resúmenes breves (extractos) de artículos de revistas científicas y médicas. Medicina complementaria y alternativa en PubMed, elaborada conjuntamente por el NCCAM y la NLM, forma parte del sistema de PubMed, pero se concentra en el tema de la medicina complementaria y alternativa.

Sitio Web: www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez

Medicina complementaria y alternativa en PubMed: nccam.nih.gov/research/camonpubmed/

MedlinePlus y base de datos sobre el etiquetado de los suplementos dietéticos de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés)

MedlinePlus recopila información fidedigna proveniente de los NIH, de otros organismos gubernamentales y de organizaciones relacionadas con la salud, con el propósito de suministrar recursos que ayuden a contestar preguntas sobre la salud.

Sitio Web: www.medlineplus.gov

La base de datos sobre el etiquetado de los suplementos dietéticos suministra información acerca de los ingredientes de más de 3.000 marcas de suplementos dietéticos, entre ellos, vitaminas, minerales, hierbas u otros productos botánicos, aminoácidos y otros suplementos especializados.

Sitio Web: dietarysupplements.nlm.nih.gov/dietary/

Agradecimientos

El NCCAM desea expresar su agradecimiento al Dr. Jack Killen y a la Dra. Carol Pontzer, del NCCAM, por examinar esta publicación. El NCCAM agradece también a la ODS por su revisión.

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.
Se promueve la reproducción de la misma.*

El NCCAM ha suministrado este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de cualquier producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuentan con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS)

