



Comprender

los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos pueden ser beneficiosos para la salud, pero también pueden suponer riesgos para la salud. Antes de decidir si tomar un suplemento o no, es importante estar bien informado.

¿Qué son los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos son productos que se ingieren y están destinados a aportar algo a la dieta o "complementarla". Los suplementos pueden venir en una variedad de formas, que incluyen tabletas, cápsulas, cápsulas blandas, cápsulas de gel, líquidos, gomitas, polvos y barras.

Los suplementos dietéticos más comunes son los siguientes:

- Vitaminas (como multivitamínicos o vitaminas individuales como la vitamina D y la biotina)
- Minerales (como el calcio, el magnesio y el hierro)
- Productos botánicos o hierbas (como la equinácea y el jengibre)
- Compuestos botánicos (como la cafeína y la curcumina)
- Aminoácidos (como triptófano y glutamina)
- Microbios vivos (comúnmente denominados "probióticos")

¿Cómo se regulan los suplementos dietéticos?

Según la Ley de Educación y Salud sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA), las empresas son responsables de garantizar que los suplementos dietéticos que venden sean seguros y estén debidamente etiquetados. A diferencia de los medicamentos, **la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no tiene autoridad para aprobar los suplementos dietéticos o su etiquetado antes de su venta al público.** De hecho, a menudo las empresas pueden introducir un suplemento dietético en el mercado sin notificar a la FDA. El papel de la FDA en la regulación de los suplementos dietéticos comienza principalmente después de que los productos entran al mercado. Si se descubre que un producto no es seguro o no cumple con la ley, la FDA puede colaborar con la empresa para que el producto cumpla con las normas o posiblemente lo retire del mercado.

¿Cómo se etiquetan los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos deben tener una **etiqueta de información complementaria** que indique el tamaño de la porción, la cantidad de porciones por recipiente, cada ingrediente dietético del producto y la cantidad de ciertos ingredientes por porción. Además, deben llevar una declaración en la parte delantera del producto que lo identifique como "suplemento dietético" o un término similar (por ejemplo, "suplemento vitamínico").

¿Cuáles son los beneficios de los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos pueden ayudarlo a **mejorar o mantener su salud en general**, y algunos suplementos también pueden ayudarlo a **satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes esenciales**. Por ejemplo, el calcio y la vitamina D pueden ayudar a fortalecer los huesos. Aunque los suplementos dietéticos pueden ser beneficiosos, no deben sustituir a la variedad de alimentos que son importantes para una dieta saludable.

¿Existe algún riesgo al tomar suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos pueden contener ingredientes que pueden tener fuertes efectos en el cuerpo, por lo que hay que **estar siempre alerta ante la posibilidad de que se produzca una reacción adversa o un efecto secundario (también conocido como evento adverso)**.

En especial, pueden surgir problemas si:

- Toma una dosis demasiado alta de algunos suplementos
- Combina suplementos
- Usa suplementos junto con medicamentos (con o sin receta)
- Toma suplementos en lugar de medicamentos

Los efectos adversos pueden variar desde los menos graves hasta los que ponen en peligro la vida, y pueden incluir erupción cutánea, fatiga, vómitos o diarrea graves y persistentes, dificultad para orinar, dolor articular y muscular intenso, dolor en el pecho o accidente cerebrovascular. Para ver más reacciones posibles, consulte www.fda.gov/dietarysupplements.

¿Qué debe hacer si experimenta un evento adverso?

Si cree que un suplemento dietético puede haberle causado un evento adverso:

- 1: **DEJE** de tomar el suplemento de inmediato
- 2: **BUSQUE** atención médica
- 3: **INFORME** el evento adverso a la FDA
 - En línea, a través del **Portal de Informes de Seguridad** en www.safetyreporting.hhs.gov.
 - Llame a un **coordinador de quejas del consumidor de la FDA**. Puede encontrar la información de contacto de su coordinador local de quejas del consumidor en www.fda.gov/consumer-complaint-coordinators o llamando a la línea de información SAFEFOOD de la FDA al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).

Toda la información que proporcione puede ayudar a la FDA a identificar productos peligrosos en el mercado y a tomar medidas para proteger al público.

¿Cómo ser un consumidor informado?

Lea las etiquetas de los productos, sea prudente y **hable siempre con su profesional de la salud, médico, personal de enfermería, dietista certificado o farmacéutico, antes de comprar o tomar cualquier suplemento dietético**. Ellos pueden ayudarlo a decidir qué suplementos, si los hubiere, pueden ser adecuados para usted.

