



Suplementos dietéticos



Los suplementos dietéticos pueden ser beneficiosos para su salud, pero tomar suplementos también puede implicar riesgos para la salud. La Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (FDA) no tiene la autoridad para revisar los productos de suplementos dietéticos para su seguridad y eficacia antes de su comercialización.

Usted ha oído hablar de ellos, puede haberlos utilizado, y puede que incluso los haya recomendado a sus familiares o amigos. Si bien algunos suplementos dietéticos son bien conocidos y están bien establecidos, otros necesitan mayor análisis. Lea información importante para usted y su familia acerca de los suplementos dietéticos.

Antes de tomar decisiones acerca de si tomar un suplemento, hable con su proveedor de atención médica. Puede ayudarle a lograr un equilibrio entre los alimentos y nutrientes que usted necesita personalmente.

¿Qué son los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos incluyen ingredientes tales como vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos y enzimas. Los suplementos dietéticos se comercializan en formas tales como tabletas, cápsulas, perlas, cápsulas de gel, polvos y líquidos.

¿Cuáles son los beneficios de los suplementos dietéticos?

Algunos suplementos pueden ayudar a asegurar que usted obtenga las sustancias vitales suficientes que el cuerpo necesita para funcionar; otros pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Pero los suplementos no deben sustituir por completo a las comidas que son necesarias para una dieta saludable, así que también asegúrese de comer una variedad de alimentos.

A diferencia de los fármacos, los suplementos **no se pueden mercadear como tratamiento, o como productos que diagnostican, previenen o curan enfermedades**. Esto significa que los suplementos no deben hacer afirmaciones como que “reduce el colesterol alto” o “tratan las enfermedades cardíacas”. Afirmaciones como éstas no se pueden realizar legítimamente para los suplementos dietéticos.

¿Existen riesgos al tomar suplementos?

Sí. Muchos suplementos contienen ingredientes activos que tienen fuertes efectos biológicos en el cuerpo. Esto podría hacerlos inseguros en algunas situaciones y afectar o complicar su salud. Por ejemplo, las siguientes acciones pueden conducir a consecuencias perjudiciales, incluso mortales.

- Combinación de suplementos
- Usar suplementos con medicamentos (ya sea con receta o de venta libre)
- Sustituir suplementos por medicamentos recetados
- Tomar demasiado de algunos suplementos, tales como la vitamina A, vitamina D, o hierro

Algunos suplementos también pueden tener efectos no deseados *antes, durante y después de la cirugía*. Por lo tanto, asegúrese de informar a su proveedor de atención médica, incluyendo a su farmacéutico, acerca de cualquier suplemento que esté tomando.

Algunos suplementos dietéticos comunes

- Calcio
- Echinacea
- Aceite de pescado
- Ginseng
- Glucosamina y/o Sulfato de condroitina
- Ajo
- Vitamina D
- Hierba de San Juan (St. John's Wort)
- Saw Palmetto
- Ginkgo
- Té verde

Nota: Estos ejemplos no representan un endoso ni una aprobación por parte de la FDA.



¿Quién es responsable de la seguridad de los suplementos dietéticos?

La FDA no está autorizada para revisar los productos de suplementos dietéticos para su seguridad y eficacia antes de su comercialización.

Los fabricantes y distribuidores de suplementos dietéticos son responsables de garantizar que sus productos son seguros ANTES de comercializarlos.

Si el suplemento dietético contiene un ingrediente NUEVO, los fabricantes deben notificar a la FDA acerca de ese ingrediente antes de su comercialización. Sin embargo, la notificación sólo podrá ser revisada por la FDA (no aprobada) y sólo para determinar su seguridad, y no su eficacia.

Los fabricantes deben producir suplementos dietéticos en una forma de calidad y asegurarse de que no contienen contaminantes o impurezas, y que están correctamente etiquetados de acuerdo a las Buenas Prácticas de Manufactura (cGMP) y reglamentos de etiquetado actuales.

Si se produce un problema grave relacionado con un suplemento dietético, los fabricantes deben informarlo a la FDA como un evento adverso. La FDA puede sacar suplementos dietéticos fuera del mercado si se descubre que son inseguros o si las afirmaciones sobre los productos son falsas y engañosas.

¿Cómo puedo averiguar más sobre el suplemento dietético que estoy tomando?

Las etiquetas de los suplementos dietéticos deben incluir el nombre y la información de ubicación del fabricante o distribuidor. Si desea saber más acerca del producto que usted está tomando, consulte al fabricante o distribuidor acerca de:

- Información que apoye las afirmaciones sobre el producto
- Información sobre la seguridad y eficacia de los ingredientes en el producto.

¿Cómo puedo comprar los suplementos de manera inteligente?

Sea un usuario conocedor de los suplementos. Puede hacerlo así:

- Al buscar los suplementos en Internet, use sitios no comerciales (p. ej. Instituto Nacional de Salud, la FDA, y el Departamento Federal de Agricultura) en lugar de depender de información ofrecida por vendedores.
- Si las declaraciones suenan demasiado buenas para ser ciertas, dude que lo sean. Cuidese de declaraciones tales como "funciona mejor que [un medicamento con receta]", "totalmente seguro" o "carece de efectos secundarios".
- Sea consciente de que el término *natural* no siempre significa *seguro*.
- Si está considerando consumir un suplemento dietético, pregúntele a su proveedor de salud si este suplemento es seguro y beneficioso para usted.
- Siempre recuerde: ¡la seguridad es lo primero!

Reporte los problemas a la FDA

Notifique a la FDA si el uso de un suplemento dietético le causó a usted o a un familiar una reacción grave o enfermedad (incluso si usted no está seguro de que el producto fue la causa o si no visitó a un médico o clínica).

Siga estos pasos:

1. Deje de usar el producto.
2. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para averiguar cómo atender el problema.
3. Reporte los problemas a la FDA en cualquiera de estas formas:
 - Comuníquese con el **Coordinador de Reclamos de Consumidores** en su área. Encuentre un coordinador aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
 - Presente un reporte de seguridad en línea a través del **Portal de Reporte de Seguridad** en: <http://www.safetyreporting.hhs.gov>



Para obtener más información acerca de los suplementos dietéticos, visite:
<http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/default.htm>