



Los Grupos Médicos Regal, Lakeside y ADOC presentan:

Suplementos Dietéticos: Lo que Necesita Saber

¿Qué es un Suplemento Dietético?

Los suplementos dietéticos son usados para añadir nutrientes a su dieta o para disminuir sus riesgos de problemas de salud. Pueden contener vitaminas, minerales, fibra, amino ácidos, hierbas o enzimas. A veces, son agregados a comidas y bebidas. No se necesita una receta médica para comprar estos suplementos.

¿Debo tomar suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos pueden darle nutrientes que no recibe en su dieta diaria, pero comer una variedad de comidas saludables es la mejor manera de obtener los nutrientes necesarios. Algunos suplementos pueden tener un efecto en los medicamentos que ya está tomando. Hable con su doctor o su dietista para que le aconseje.

¿Y que tal si tengo más de 50 años?

A diferencia de los adultos jóvenes, las personas mayores de 50 pueda que necesiten más de algunas vitaminas y minerales. Su doctor o dietista puede decirle si es que necesita cambiar su dieta o consumir algún suplemento dietético para que obtenga cantidades suficientes de:

- Vitamina B12 ayuda a mantener saludables a los nervios y a las células rojas de la sangre. Según se envejece, puede haber problemas de absorción natural de la vitamina B12.
- Vitamina D eleva la absorción intestinal de calcio, hierro, y otros nutrientes valiosos.
- Calcio conjuntamente con la vitamina D mantienen sus huesos fuertes.
- Vitamina B6 es necesaria para la formación de células rojas de la sangre y procesar enzimas en el cuerpo.

¿Son Seguros los Suplementos Dietéticos?

La Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) revisan las medicinas recetadas, y aquellas que se venden sin prescripción para verificar que sean seguras y hagan lo que señalan

¡Consejos Saludables!

Consejo Saludable #1

No sustituya comida por suplementos dietéticos puesto que éstos no tienen la intención de reemplazar la variedad de alimentos importantes que otorga una dieta saludable.

Consejo Saludable #2

Hable con su doctor antes de una cirugía ya que algunos suplementos pueden causar cambios en el ritmo cardíaco, la presión arterial e incluso incrementar el sangrado.

Consejo Saludable #3

Los fabricantes sugieren una determinada dosis o tamaño de porción, sin embargo usted o su doctor pueden decidir alguna otra cantidad que sea más adecuada para usted.



Continúa al reverso →

que harán. Sin embargo, la FDA no considera medicamentos a los suplementos dietéticos. En consecuencia, solo porque vea un suplemento dietético en un estante de una tienda, no significa que sea seguro, o que contenga lo que está escrito en la etiqueta.

Muchos grupos privados como the U.S. Pharmacopeia (USP), ConsumerLab.com, y the Natural Products Association (NPA), tienen sus propios "sellos de aprobación" para suplementos dietéticos. Para obtener este sello, los productos deben ser hechos de acuerdo a los procedimientos de fabricación, deben contener lo que figura en la etiqueta, y no deben tener niveles dañinos de cosas que no van, como el plomo por ejemplo.

¿Qué hay de los Suplementos a base de Hierbas?

Los suplementos de hierbas son suplementos dietéticos que vienen de las plantas. Entre los más populares tenemos el ginkgo, el ajo, y la Hierba de San Juan. Los investigadores están estudiando el uso de los suplementos basados en hierbas para prevenir y tratar algunos problemas de salud, pero es muy pronto para saber a ciencia cierta si éstos son seguros y beneficiosos. Como con cualquier otro suplemento, consulte a su doctor primero antes de tomar suplementos a base de hierbas. En algunas personas, éstos pueden ocasionar algún efecto al mezclarse con sus medicamentos recetados.

Ingredientes Suplementarios a Evitar

Los individuos que hacen bastante ejercicio o que participan de torneos deportivos, con frecuencia recurren a los suplementos con el fin de mejorar su rendimiento. Sin embargo, puede ser que estos productos no estén completamente libres de riesgo bajo todas las circunstancias. Si su deseo es usar estos suplementos, es importante estar al tanto de qué ingredientes evitar:

Geranio/DMAA

Diferentes suplementos deportivos han tratado de comercializar al DMAA -una droga dañina sin patente conocida- como un constituyente natural del geranio o su extracto. Sin embargo, el DMAA ha sido asociado con varios eventos adversos de salud y aún más con varias muertes. A pesar que fue prohibido por la FDA, algunas tiendas y vendedores en internet aún venden productos que contienen DMAA.

N,a-DEPEA

Esta substancia tiene una estructura similar a la metanfetamina, y su efecto no ha sido estudiado en humanos. Los productos que contienen este ingrediente han sido ligados a diferentes pruebas de drogas fallidas, y sus propiedades adictivas y farmacológicas son desconocidas.

DMBA

El DMBA es un químico parecido al DMAA, ha sido prohibido por agencias reguladoras en Estados Unidos, Reino Unido, Los Países Bajos y Brazil por sus presuntos vínculos con derrames, insuficiencias cardíacas y muertes súbitas. No hay estudios de seguridad conocidos sobre el DMBA; y su efecto en la salud es totalmente desconocido. Este ingrediente puede aparecer en las etiquetas bajo el nombre de "4-amino-2-methylpentane citrate" y "AMP citrate."

Ingredientes "Andro"

Cualquier ingrediente que diga "andro" como parte de su nombre sugiere que es un esteroide que el cuerpo puede transformar en hormona. La mayoría de las organizaciones deportivas han prohibido esos ingredientes porque pueden causar serios efectos secundarios, incluyendo enfermedades cardíacas, depresión y cambios de humor.



Venga a nuestras clases gratuitas de educación para la salud y aprender cómo mantener un estilo de vida saludable.

Para mayor información sobre clases de educación para la salud, visítenos en HealthyWayEvents.com o llame al **(844) 418-8304** y hable con nuestros Especialistas en Reservaciones.