



Hablar con los profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos pueden ayudarlo a mejorar o mantener su salud en general, y algunos pueden ayudarlo a satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes esenciales. Aunque los suplementos pueden ser beneficiosos para la salud, también pueden conllevar riesgos para la salud, sobre todo si se toman junto a otros medicamentos o en lugar de estos. **Antes de decidirse a tomar un suplemento, investigue y hable siempre con su profesional de la salud.**

Sea un consumidor informado

A la hora de considerar la posibilidad de tomar un suplemento dietético, es importante estar bien informado.

- **Tenga cuidado con los productos comercializados como suplementos dietéticos que afirman diagnosticar, curar, mitigar, tratar o prevenir enfermedades.** Por ejemplo, un producto que afirma que "trata las enfermedades del corazón" o "cura el cáncer" es un medicamento y está sujeto a todos los requisitos para los medicamentos, incluso si se comercializa como un suplemento dietético.
- **Tenga en cuenta las descripciones del producto** como "funciona mejor que [un medicamento recetado]", "es totalmente seguro" o "no tiene efectos secundarios". Si una descripción parece demasiado buena para ser cierta, probablemente lo sea.
- **Busque información en sitios web fiables** (como www.fda.gov, www.nih.gov, y www.usda.gov) y busque estudios de investigación publicados en revistas revisadas por expertos.



Hable con su equipo de atención médica

Para ayudarlo a averiguar qué información es fiable, el mejor recurso es su equipo de atención médica. Este equipo puede incluir a su médico, personal de enfermería, farmacéutico o dietista certificado. Ellos tienen acceso a las investigaciones médicas más actuales y son los que mejor conocen su historial de salud. Pueden ayudarlo a determinar si un suplemento dietético es adecuado para usted.

Qué preguntas hacerle a su profesional de la salud

Acuda preparado a sus citas médicas con sus investigaciones y preguntas sobre los suplementos dietéticos. Por ejemplo:

- ¿Es importante tomar un suplemento dietético para mi salud general?
- ¿Estoy tomando el producto adecuado?
- ¿Estoy tomando la cantidad correcta?
- ¿Hay alguna cantidad o "límite máximo" que no debo superar?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar el suplemento?
- ¿Tiene efectos secundarios conocidos?
- ¿Hay algún alimento, medicamento (con o sin receta) u otro suplemento dietético que deba evitar mientras tomo este producto?
- Si tengo programada una cirugía o análisis de laboratorio, ¿hay algún suplemento que debo evitar?

Síntomas a tener en cuenta

A veces, los suplementos dietéticos pueden causar **efectos secundarios o reacciones adversas, también conocidos como efectos adversos**, que pueden variar desde los menos graves hasta los que ponen en peligro la vida. Algunos ejemplos son la picazón, la pérdida del apetito, el dolor abdominal intenso o persistente, la presencia de sangre en la orina, la dificultad para respirar, los desmayos o los cambios cognitivos. Si experimenta estos u otros efectos adversos, **deje de tomar el suplemento inmediatamente y busque atención o asesoramiento médico.**

¿Sabía que...?

Los suplementos dietéticos pueden interactuar con algunos medicamentos (recetados o de venta libre) y pueden causar problemas. Algunos ejemplos son los siguientes:

- La hierba de San Juan puede reducir la eficacia de algunos medicamentos recetados para las enfermedades cardíacas, el cáncer, el VIH, la depresión, las convulsiones y el control de la natalidad.
- Los suplementos antioxidantes, como las vitaminas C y E, pueden reducir la eficacia de algunos tipos de quimioterapia contra el cáncer.
- La vitamina K puede reducir la capacidad del anticoagulante warfarina (Coumadin) para evitar la coagulación de la sangre.
- La warfarina (Coumadin), el ginkgo biloba, la aspirina y las dosis altas de vitamina E pueden diluir la sangre. Tomar cualquiera de estos productos juntos puede aumentar la posibilidad de sufrir una hemorragia interna o un accidente cerebrovascular.



Su registro de suplementos dietéticos y medicamentos

Es útil llevar un **registro** de los suplementos y medicamentos que toma. **Imprima y comparte** este registro con sus profesionales de la salud en todas sus visitas. Puede encontrar un ejemplo de gráfico a continuación o en <https://ods.od.nih.gov/pubs/DietarySupplementandMedicineRecord.pdf>.

Nombre _____ Edad _____ Fecha _____

Suplementos dietéticos

Complete el siguiente cuadro con cualquier suplemento dietético que tome.

Producto	Con qué frecuencia	Cuánto (dosis)	Motivo del consumo
Ejemplo: Calcio	Una vez al día	500 mg	Mantener la salud de los huesos
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Medicamentos de venta libre y con receta

Complete el siguiente cuadro con los medicamentos de venta libre (por ejemplo, analgésicos, medicamentos para el resfriado, o ablandadores de heces) o los medicamentos con receta que toma.

1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Efectos adversos (reacciones, efectos secundarios u otros problemas) que tuvo con cualquier suplemento dietético o medicamento.

