

# Suplementos dietéticos

## ¿Qué son los suplementos dietéticos?

- Los suplementos dietéticos son productos que las personas agregan a sus dietas, tales como vitaminas, minerales, hierbas y aminoácidos.
- Pueden ser pastillas, líquidos o polvos.
- De acuerdo con lo establecido por la ley, las compañías que elaboran estos productos no pueden afirmar que previenen, tratan o curan enfermedades. Por ejemplo, un producto no puede asegurar que cura el cáncer o “ayuda a adelgazar.”

## ¿Se puede tomar suplementos dietéticos en lugar de comer ciertos alimentos? No.

- No tome suplementos en lugar de comer alimentos saludables.
- Algunos suplementos dietéticos pueden ayudar a algunas personas a obtener sustancias esenciales para mejorar su nutrición y su estado de salud.
- Si planifica una operación quirúrgica, toma otros suplementos o medicamentos, o si tiene problemas de salud, los suplementos dietéticos podrían ser perjudiciales.

## ¿Debo consultar al médico antes de usar un suplemento? Sí.

- Los suplementos dietéticos no deben reemplazar nunca a los

medicamentos recetados.

- Si tiene problemas de salud y usa estos productos podría poner su salud en peligro.
- Consulte a su médico, personal de enfermería o farmacéutico en el caso de que usted:
  - Está embarazada o amamantando a un bebé
  - Toma otros suplementos o medicamentos
  - Está por someterse a una operación quirúrgica
  - Sufra de diabetes
  - Tiene presión arterial alta (hipertensión)
  - Padece de cualquier otro problema de salud

## ¿Es seguro usar suplementos dietéticos con otros medicamentos?

- Consulte siempre a su médico, personal de enfermería, o farmacéutico antes de tomar cualquier suplemento dietético.
- Estos productos pueden presentar riesgos. Podrían ser perjudiciales o poner en peligro su vida en caso de que usted:
  - Está tomando otros suplementos dietéticos
  - También está tomando otros medicamentos recetados o de venta sin receta médica



MÁS

# Suplementos dietéticos



- o Los utiliza para reemplazar medicamentos recetados por el médico

## ¿Cómo se regulan los suplementos dietéticos?

Las reglamentaciones sobre los suplementos dietéticos son similares a las reglamentaciones sobre alimentos. Esto significa que:

- La FDA no aprueba suplementos dietéticos antes de que se pongan en venta.
- La FDA sólo puede adoptar medidas contra productos que no son seguros o productos que realizan afirmaciones falsas después de ponerse en venta.

## ¿Dónde me informo acerca de un producto determinado?

- Llame o escriba a la empresa que lo fabrica.
- Consulte a su médico, personal de enfermería o farmacéutico.

## ¿Cómo se denuncian problemas o enfermedades causadas por alguno de estos productos?

- Llame gratis al 1-800-FDA-1088 (1-800-332-1088).
- Visite Medwatch en: <http://www.fda.gov/medwatch/report/consumer/consumer.htm>

## Consejos para informarse sobre suplementos dietéticos en Internet

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Quién administra el sitio web?
- ¿Cuál es el propósito del sitio web? ¿Le brinda información sobre el producto o sólo intenta venderlo?
- ¿De dónde proviene la información del sitio? ¿Hay estudios que respalden los datos?
- ¿Se brinda información actualizada? (Verifique la fecha de publicación o actualización.)

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN)

de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)  
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html>

### Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS)

<http://dietary-supplements.info.nih.gov>

### Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM)

<http://www.nccam.nih.gov>