

Suplementos dietéticos: Lo que los farmacéuticos deben saber



Los suplementos dietéticos se toman por diversas razones. Algunos suplementos dietéticos pueden ayudar a los consumidores a satisfacer las necesidades diarias de nutrientes esenciales o pueden ayudar a mejorar o mantener su salud en general. **Sin embargo, los suplementos también pueden conllevar riesgos para la salud, especialmente al combinar suplementos dietéticos con medicamentos u otros suplementos.** Por lo tanto, es importante que los farmacéuticos estén preparados para asesorar a los consumidores cuando consideren tomar suplementos dietéticos.

Definición de suplementos dietéticos

Un suplemento dietético es un producto que se ingiere y está destinado a agregar o "complementar" la dieta. Un suplemento dietético no está destinado a ser un reemplazo de los alimentos o comidas convencionales. Los alimentos convencionales siempre deben ser la principal fuente de nutrientes.

Los suplementos dietéticos pueden contener ingredientes como:

- Vitaminas
- Minerales
- Hierbas
- Extractos y componentes botánicos
- Aminoácidos
- Enzimas
- Microbios vivos (comúnmente denominados "probióticos")

Los suplementos dietéticos vienen en una variedad de formas, como tabletas, cápsulas, cápsulas blandas, cápsulas de gel, líquidos, gomas, polvos y barras.

Regulación de los suplementos dietéticos

Según la Ley de Educación y Salud sobre Suplementos Dietéticos (DSHEA) de 1994, los fabricantes y comerciantes de suplementos dietéticos son responsables de garantizar que los productos que venden sean seguros y legales.

A diferencia del papel de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) en la regulación de los medicamentos recetados, la FDA no tiene la autoridad para aprobar los suplementos dietéticos (por seguridad o eficacia) o su etiquetado antes de que se comercialicen. De hecho, a menudo las empresas pueden introducir nuevos suplementos dietéticos en el mercado sin siquiera notificar a la FDA.



Comprender los riesgos

Los suplementos dietéticos pueden contener ingredientes que pueden tener fuertes efectos en el cuerpo. **Los consumidores pueden experimentar eventos adversos (como reacciones adversas, efectos secundarios, síntomas inesperados o enfermedades), especialmente si:**

- Usa suplementos dietéticos junto con medicamentos recetados o de venta libre (OTC)
- Reemplaza suplementos por medicamentos
- Combina suplementos
- Consume suplementos en dosis altas



¿Sabía que...?

Los productos falsamente comercializados como suplementos dietéticos a veces pueden contener ingredientes farmacéuticos ocultos. Estos se encuentran entre los productos más preocupantes que se venden como suplementos dietéticos. Los ingredientes comunes de medicamentos ocultos incluyen sibutramina, sildenafil, tadalafil y fenolftaleína.

Interacciones entre suplementos dietéticos y medicamentos

Algunos suplementos dietéticos pueden interactuar con los medicamentos recetados y de venta libre al alterar su absorción, metabolismo o excreción, lo que puede tener consecuencias peligrosas e incluso poner en peligro la vida. Por ejemplo:

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

Comparta sus conocimientos

La FDA le recomienda que hable con los consumidores sobre los beneficios y los riesgos de tomar suplementos dietéticos.

Es importante recordarles que deben informarle qué suplementos están tomando, que consulten a un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento, especialmente si toman medicamentos recetados, y que estén siempre alerta a la posibilidad de que aparezca un evento adverso.

Los eventos adversos pueden ocurrir de inmediato o en algún momento posterior y pueden variar desde reacciones menos graves hasta enfermedades que ponen en peligro la vida, tales como:

- Picazón, sarpullido, urticaria, inflamación de la garganta/labio/lengua, sibilancias
- Presión arterial baja, desmayos, dolor en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, latidos cardíacos irregulares
- Náuseas, vómitos, diarrea o dolor abdominal intensos y persistentes
- Dificultad para orinar, disminución de la micción u orina oscura
- Sangre en la orina, las heces, el vómito o el esputo
- Sangrado anormal de la nariz o las encías
- Fatiga o pérdida del apetito
- Coloración amarillenta de la piel o los ojos
- Dolor muscular o articular intenso
- Cambios notorios en el estado de ánimo, cognitivos o de comportamiento, pensamientos de suicidio.
- Accidente cerebrovascular (dificultad para hablar, debilidad unilateral de la cara, los brazos, las piernas o visión borrosa o pérdida de la visión)

Las reacciones adversas pueden incluso derivar en visitas a la sala de emergencias u hospitalización.

Además, informe a los consumidores que, si creen que un suplemento dietético puede haber causado una reacción adversa o una enfermedad, deben dejar de tomar el producto de inmediato, buscar atención médica y notificar a la FDA.

Informe los eventos adversos a la FDA

Usted desempeña un papel fundamental en la salud pública al informar eventos adversos a la FDA. Al informar una reacción a un suplemento dietético, o incluso la sospecha de un problema, puede ayudar a la FDA a proteger al público de productos que pueden ser potencialmente inseguros.

Puede notificar a la FDA sobre un evento adverso al enviar un informe a través del Portal de Informes de Seguridad en www.safetyreporting.hhs.gov.

La FDA utiliza esta información para evaluar la seguridad de los productos comercializados, identificar productos potencialmente peligrosos y, posiblemente, eliminarlos del mercado. En algunos casos, un solo informe de eventos adversos puede ser muy útil para que la FDA investigue y tome medidas para proteger la salud pública.

