PRESBYTERIAN

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS, OTROS SUPLEMENTOS Y SU CORAZÓN

Como regla general, no se recomienda tomar vitaminas ni otros suplementos específicamente para la salud del corazón. La industria que produce vitaminas y suplementos es un negocio grande y dirige su mercadeo enérgicamente al público en general. Estos productos siempre traen "Precauciones para el consumidor". Lea lo que aparece en letra pequeña.

El consumo de una variedad de alimentos proporciona suficientes vitaminas y otros nutrientes para la salud del corazón. Existen pocas pruebas de que los suplementos vitamínicos u otros suplementos promuevan la salud del corazón (una excepción podría ser el aceite de pescado en algunos pacientes).

El daño potencial debido a los suplementos vitamínicos y a otros suplementos es real.

❤ **Se desconoce cuán seguros sean estos productos.** Un ejemplo es la efedra. A principios de 2004, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) prohibió su venta debido a que incrementaba el riesgo de ataques al corazón y de accidentes cerebrovasculares. Puede ser que otros productos peligrosos estén aún a la venta.

❤ **Se desconoce la dosis adecuada que se debe tomar.** Se han hecho pocos estudios médicos buenos para determinar la dosis correcta para vitaminas y suplementos. Con frecuencia, la cantidad de producto que contienen las píldoras no coincide con lo que dice el envase.

❤ **La pureza de estos productos no está garantizada** ya que la FDA no regula esta industria. Se han encontrado pesticidas, antibióticos e incluso Viagra como contaminantes.

❤ **Estos productos pueden causar efectos secundarios desagradables o peligrosos.** Se han reportado problemas con varios suplementos, como malestar estomacal, diarrea, reacciones alérgicas, erupciones, convulsiones, niveles elevados de azúcar en la sangre, mal aliento, hemorragias y anomalías hepáticas, entre otros.

❤ **Podría haber interacciones peligrosas al tomar estos productos con medicamentos recetados**. Este problema es muy importante. Estas interacciones pueden reducir la efectividad de los medicamentos recetados y aumentar el riesgo de que se manifiesten sus efectos secundarios.

❤ **El dinero que se gasta en estos productos podría usarse de otra manera para promover la salud.**

Puede ser adecuado tomar suplementos para otros problemas no relacionados con el corazón. Un ejemplo es el suplemento con calcio que ayuda a mantener los huesos fuertes. Tomar un simple multivitamínico diario no hace daño (excepto en algunos pacientes que toman anticoagulantes).

Si toma vitaminas u otros suplementos, avísele a su médico. Podemos conversar en detalle con usted sobre vitaminas y otros suplementos específicos si usted lo solicita.

Con gusto responderemos a sus preguntas sobre este tema o conversaremos de su condición médica con otros profesionales de la salud.

Presbyterian Heart Group
201 Cedar SE, Suite 7600; Albuquerque, NM 87106
505-563-2500 ó 800-734-4278

v. 033110