

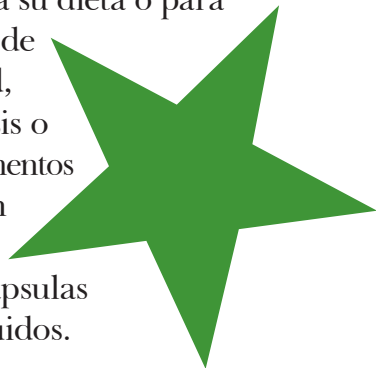
# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Suplementos dietéticos

*Guillermo está jubilado y vive solo. A menudo simplemente no tiene hambre o está demasiado cansado para preparar una comida completa. ¿Necesita una multivitamina o debería tomar uno de los suplementos dietéticos que se ven en los anuncios por todas partes? Guillermo se pregunta si funcionan – ¿será que uno le ayudará a mantener las articulaciones saludables u otro le dé más energía? y ¿serán seguros?*

### ¿Qué es un suplemento dietético?

Los suplementos dietéticos son sustancias que se pueden utilizar para agregar nutrientes a su dieta o para disminuir el riesgo de problemas de salud, como la osteoporosis o la artritis. Los suplementos dietéticos vienen en forma de píldoras, cápsulas, polvos, cápsulas gel, extractos o líquidos.



Pueden contener vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos, hierbas u otras plantas o enzimas. A veces, los ingredientes de suplementos dietéticos se añaden a los alimentos, incluyendo las bebidas. La receta de un médico no es necesaria para comprar suplementos dietéticos.

### ¿Debo tomar un suplemento dietético?

¿Necesita usted uno? Tal vez sí lo necesite, pero por lo general no. Pregúntese por qué piensa que es posible que desee tomar un suplemento dietético. ¿Está preocupado por obtener los suficientes nutrientes? ¿Está un amigo, un vecino o alguien en un anuncio comercial sugiriéndole que tome uno? Algunos anuncios de los suplementos dietéticos en revistas o en la televisión parecen prometer que estos suplementos le harán sentir mejor, evitarán que se enferme o incluso le ayudarán a vivir una vida más larga. A veces hay pocas investigaciones científicas buenas que apoyen estas afirmaciones, si es que existen del todo. Algunos suplementos dietéticos pueden darle nutrientes que puedan faltar en su dieta diaria. Sin embargo, comer una variedad de alimentos saludables es la mejor manera de obtener los nutrientes que necesita. Los suplementos pueden costar mucho, podrían ser perjudiciales o simplemente pueden no ser útiles. Algunos

suplementos pueden cambiar la forma que funcionarían ciertos medicamentos que ya esté tomando. Usted debe hablar con su médico o un dietista registrado para recibir asesoramiento.

## ¿Qué pasa si tengo más de 50 años?

Las personas mayores de 50 años pueden necesitar más cantidad de algunas vitaminas y minerales que los adultos que están más jóvenes. Su médico o un dietista

pueden decirle si usted necesita cambiar su dieta o tomar vitaminas o minerales para obtener lo suficiente de éstos:

- ◆ **Vitamina B<sub>12</sub>**. La vitamina B<sub>12</sub> ayuda a mantener las células rojas de la sangre y los nervios sanos. La vitamina B<sub>12</sub> se encuentra principalmente en el pescado, los mariscos, la carne y los productos lácteos. A medida que las personas envejecen, algunas tienen problemas para absorber la vitamina B<sub>12</sub> que se encuentra naturalmente en los alimentos.

## Diferentes recomendaciones de vitaminas y minerales para las personas mayores de 50 años (2010)

La Academia Nacional de Ciencias recomienda la cantidad de cada vitamina y mineral que los hombres y las mujeres de diferentes edades necesitan. A veces, la academia también nos dice qué cantidad de una vitamina o mineral es demasiada.

*Vitamina B<sub>12</sub>*—2.4 mcg (microgramos) por día (si usted está tomando medicamentos para reflujo gastroesofágico, es posible que necesite una dosis diferente, y su médico se la puede dar).

*Calcio*—Las mujeres mayores de 50 años necesitan 1,200 mg (miligramos) por día y los hombres entre 51 y 70 años necesitan 1,000 mg y 1,200 mg después de los 70 años, pero no más de 2,000 mg al día.

*Vitamina D*—600 unidades internacionales (IU, por sus siglas en inglés) para personas de 51 a 70 años y 800 IU para las mayores de 70 años, pero no más de 4,000 IU cada día.

*Vitamina B<sub>6</sub>*—1.7 mg para los hombres y 1.5 mg para las mujeres cada día.

Cuando piense en si es necesario para usted tomar más cantidad de una vitamina o mineral, piense en la cantidad de cada nutriente que obtiene de los alimentos y bebidas, así como de cualquier suplemento que esté tomando. Consulte con un médico o dietista para saber si usted necesita suplementar su dieta.

Ellas pueden elegir alimentos, como los cereales fortificados, que tienen esta vitamina añadida o usar un suplemento de vitamínico B<sub>12</sub>.

- ◆ **Calcio.** El calcio trabaja con la vitamina D para mantener los huesos fuertes a toda edad. La pérdida de hueso puede llevar a fracturas tanto en las mujeres como los hombres mayores. El calcio se encuentra en la leche y los productos lácteos (sin grasa o bajos en grasa es lo mejor), pescado enlatado con espinas blandas, verduras de hoja verde oscuro como la col rizada y alimentos con calcio añadido como cereales para el desayuno.
- ◆ **Vitamina D.** Los cuerpos de algunas personas producen suficiente vitamina D si se exponen al sol durante 10 a 15 minutos por lo menos dos veces a la semana. Pero, si usted es una persona mayor, es posible que no sea capaz de obtener suficiente vitamina D de esa manera. Trate de añadir leche y productos lácteos fortificados con vitamina D, cereales fortificados con vitamina D y pescados grasos a su dieta, y/o use un suplemento de vitamina D.
- ◆ **Vitamina B<sub>6</sub>.** Esta vitamina es necesaria para formar los glóbulos rojos. Se encuentra en alimentos como las papas, bananos, pechugas de pollo y cereales fortificados.

## ¿Qué son los antioxidantes?

Puede que usted escuche acerca de los antioxidantes en las noticias. Éstas son sustancias naturales que se encuentran en los alimentos que pueden ayudar a proteger contra algunas enfermedades. Éstas son algunas de las fuentes comunes de antioxidantes que usted debe estar seguro de incluir en su dieta:

- ◆ *Beta-caroteno*—frutas y verduras que son ya sea de color verde oscuro o naranja oscuro
- ◆ *Selenio*—mariscos, hígado, carne y granos
- ◆ *Vitamina C*—frutas cítricas, pimientos, tomates y bayas
- ◆ *Vitamina E*—germen de trigo, nueces, semillas de sésamo y aceite de canola, de oliva y de maní

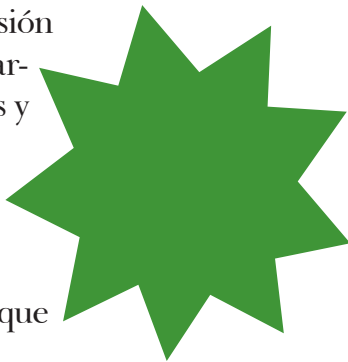
En este momento, los resultados de investigaciones sugieren que altas dosis de suplementos con antioxidantes no previenen las enfermedades crónicas tales como enfermedades del corazón o diabetes. De hecho, algunos estudios han demostrado que tomar grandes dosis de algunos antioxidantes puede ser dañino. Se le aconseja de nuevo que lo mejor es consultar con su médico antes de tomar un suplemento dietético.

## ¿Qué son los suplementos a base de hierbas?

Los suplementos de hierbas son suplementos dietéticos que provienen de las plantas. Algunos de los cuales usted puede haber oído hablar son ginkgo biloba, ginseng, equinácea y cohosh negro. Los investigadores están estudiando el uso de suplementos a base de hierbas para prevenir o tratar algunos problemas de salud. Es demasiado pronto para saber si los suplementos a base de hierbas son seguros y útiles. Sin embargo, los estudios de algunos de éstos no han mostrado beneficios.

## ¿Son los suplementos dietéticos seguros?

Los científicos todavía están trabajando para responder a esta pregunta. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés), comprueba los medicamentos con receta, como los antibióticos o medicamentos para la presión arterial, para asegurarse de que son seguros y cumplen con lo que prometen hacer. Lo mismo es cierto para los medicamentos de venta libre, como los que



se usan para aliviar el dolor y medicamentos para el resfriado.

Sin embargo, la FDA no considera que los suplementos dietéticos sean medicamentos. La FDA no vigila los suplementos dietéticos de la misma manera que lo hace con medicamentos recetados. El Gobierno Federal no evalúa regularmente lo que se encuentra en los suplementos dietéticos. Por lo tanto, sólo porque usted ve un suplemento dietético en un estante de la tienda, no significa que es seguro, que cumple con lo que la etiqueta indica que va a hacer o que contiene lo que la etiqueta dice que contiene.

Si la FDA recibe informes de posibles problemas con un suplemento, emitirá advertencias acerca de los productos que son claramente peligrosos. La FDA también puede ordenar que estos suplementos se retiren del mercado. La Comisión Federal de Comercio examina los informes de los anuncios que puedan tergiversar lo que los suplementos dietéticos hacen.

Unos pocos grupos privados, como la Farmacopea de los Estados Unidos (USP, por sus siglas en inglés), NSF International, ConsumerLab.com y la Natural Products Association (NPA) tienen sus propios “sellos de aprobación” para los suplementos dietéticos. Para

conseguir ese sello, los productos deben hacerse siguiendo buenos procedimientos de fabricación, deben contener lo que aparece en la etiqueta y no deben tener niveles peligrosos de elementos que no pertenecen allí, como el plomo.



## ¿Qué es mejor para mí?

Si usted está pensando en usar suplementos dietéticos:

◆ **Aprenda.** Averigüe todo lo que pueda sobre cualquier suplemento dietético que podría tomar. Hable con su médico, su farmacéutico o un dietista registrado. Un suplemento que parezca ayudar a su vecino puede que no funcione para usted. Si usted está leyendo hojas informativas o investigando sitios de Internet, tenga en cuenta la fuente de la información. ¿Podrían beneficiarse el escritor o el grupo de la venta de un determinado suplemento? Para más información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento sobre cómo seleccionar sitios en el Internet que sean confiables para proveer información de salud, vea la sección llamada *Para más información*.

- ◆ **Recuerde.** Sólo porque algo se dice que es “natural” no significa que es seguro o bueno para usted. Podría tener efectos secundarios. Podría hacer que un medicamento que su médico le recetó se torne más débil o más fuerte.
- ◆ **Dígale a su médico.** Él o ella necesita saber si usted decide utilizar un suplemento dietético. No diagnostique o trate su condición de salud sin antes consultar con su médico.
- ◆ **Compre con prudencia.** Elija marcas que su médico, dietista o farmacéutico dice que son dignas de confianza. No compre suplementos dietéticos con ingredientes que no necesita. No asuma que más es mejor. Es posible desperdiciar dinero en suplementos innecesarios.
- ◆ **Compruebe la ciencia.** Asegúrese de que cualquier afirmación hecha acerca de un suplemento dietético se basa en pruebas científicas. La empresa que fabrica el suplemento dietético debe ser capaz de enviarle información sobre la seguridad y/o eficacia de los ingredientes de un producto, la cual usted luego puede compartir con su médico. Recuerde que si algo suena demasiadamente bueno para ser verdad, probablemente es falso.

## ¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

Esto es lo que una persona mayor y activa hace:

*Cuando cumplió 60 años, Perla decidió que quería mantenerse sana y activa el mayor tiempo posible. Era cuidadosa con lo que comía. Ella llegó a ser más activa físicamente. Ahora hace caminatas largas y a paso ligero 3 o 4 veces a la semana. Cuando el clima de afuera está malo, se une a los caminantes en el centro comercial de su localidad. En días de buen tiempo, Perla trabaja en su jardín. Cuando era más joven, Perla dejó de fumar y comenzó a utilizar el cinturón de seguridad. Ella incluso está aprendiendo a usar una computadora para encontrar recetas saludables. El mes pasado cumplió 84 años y ibailó en la boda de su nieta!*

Trate de seguir el ejemplo de Perla—siga una dieta saludable, haga actividad física, mantenga su mente activa, no fume, consulte a su médico con regularidad y en la mayoría de los casos, sólo use suplementos dietéticos sugeridos por su médico o farmacéutico.

## Para más información

Éstas son algunas útiles fuentes de información.

### **Department of Agriculture (Departamento de Agricultura)**

Food and Nutrition Information Center  
(Centro de Información de Alimentos y Nutrición)

10301 Baltimore Avenue, Room 108  
Beltsville, MD 20705

1-301-504-5414

<http://fnic.nal.usda.gov>

[www.nutrition.gov/en-espanol](http://www.nutrition.gov/en-espanol)

### **Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio)**

600 Pennsylvania Avenue, NW  
Washington, DC 20580

1-877-382-4357 (línea gratis)

1-866-653-4261 (TTY/ línea gratis)

[www.consumer.ftc.gov/topics/healthy-living](http://www.consumer.ftc.gov/topics/healthy-living)

[www.consumidor.ftc.gov](http://www.consumidor.ftc.gov)

### **Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos)**

Center for Food Safety and Applied Nutrition

(Centro Para la Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada)

5100 Paint Branch Parkway

College Park, MD 20740

1-888-723-3366 (línea gratis)

[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

**National Center for Complementary and Alternative Medicine**

**(Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa, siglas NCCAM)**

NCCAM Clearinghouse

(Centro de Información del NCCAM)

P.O. Box 7923

Gaithersburg, MD 20898

1-888-644-6226 (línea gratis)

1-866-464-3615 (TTY/línea gratis)

*www.nccam.nih.gov*

*www.nccam.nih.gov/health/espanol*

**National Library of Medicine**

**MedlinePlus**

**(Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus)**

*www.medlineplus.gov*

*www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish*

**Office of Dietary Supplements**

**National Institutes of Health**

**(Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud)**

6100 Executive Boulevard

Room 3B01, MSC 7517

Bethesda, MD 20892-7517

1-301-435-2920

*www.ods.od.nih.gov*

*www.ods.od.nih.gov/HealthInformation/*

*RecursosEnEspanol.aspx*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center**

**(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute  
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Mayo 2013: inglés

Octubre 2013: traducido de inglés a español