
Suplementos alimenticios

Los suplementos alimenticios incluyen productos como vitaminas, minerales, hierbas y productos hechos de plantas, ciertas partes de animales, algas marinas y ciertos microorganismos. La información a continuación le ayudará a saber más sobre el uso de estos productos, con la intención de que las personas que los estén considerando puedan tomar decisiones más informadas.

- [¿Qué son los suplementos alimenticios?](#)
- [¿Son los suplementos dietéticos seguros de consumir?](#)
- [Hablar con su médico acerca de los suplementos dietéticos](#)
- [Cómo escoger y emplear los suplementos alimenticios de forma adecuada](#)

¿Qué son los suplementos alimenticios?

- [¿Cómo se diferencian de los medicamentos?](#)

El término “suplemento alimenticio” se refiere a una gran gama de productos que incluyen vitaminas y minerales, hierbas y otros productos botánicos, aminoácidos y enzimas, entre otros. Puede encontrar suplementos en muchas formas, como pastillas, gomas comestibles, polvos, líquidos, té y barras.

A diferencia de las medicinas, los suplementos alimenticios no están destinados para tratar, prevenir, diagnosticar o curar enfermedades.

¿Cómo se diferencian de los medicamentos?

Los suplementos alimenticios no se someten a los mismos requisitos rigurosos de pruebas que los medicamentos. En los Estados Unidos, todos los medicamentos que usted puede comprar, incluso los que no requieren de receta médica, deben confirmar su eficacia y seguridad, lo cual no es requisito para los suplementos alimenticios.

Todas las medicinas con o sin receta médica están reguladas por la Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos. Pero los suplementos alimenticios son tratados más como alimentos especiales.

En general, la FDA considera las nuevas medicinas como inseguras hasta que su seguridad quede demostrada mediante [estudios clínicos](#)¹. Los nuevos medicamentos deben aprobar su seguridad y eficacia antes de que puedan ser autorizados por la FDA para su utilización y comercialización. Y la FDA debe aprobar cualquier nueva medicina antes de que pueda ser vendida en los Estados Unidos.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/tomar-decisiones-sobre-el-tratamiento/estudios-clinicos.html

Additional resources

Supplement Your Knowledge: Dietary Supplement Education Initiative

Website: www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/supplement-your-knowledge

This site includes fact sheets and videos about dietary supplements for the public, educators and healthcare professionals. Materials for the public are available in English and Spanish.

References

Food and Drug Administration. Dietary Supplements. Last updated 8/16/2019. Accessed at <https://www.fda.gov/food/dietary-supplements> on May 12, 2021.

Harvie M. Nutritional supplements and cancer: Potential benefits and proven harms. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*. 2014:e478-86.

National Center for Complementary and Integrative Health. Dietary and Herbal Supplements. Last updated February 2020. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/dietary-and-herbal-supplements> on May 27, 2021.

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. What You Need to Know: Dietary Supplements. Accessed at <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/> on May 11, 2021.

Actualización más reciente: septiembre 2, 2021

¿Son los suplementos dietéticos seguros de consumir?

- [Riesgos y efectos secundarios de los suplementos alimenticios](#)
- [Consideraciones especiales para personas que reciben tratamiento contra el cáncer](#)
- [Por qué es difícil determinar si los suplementos alimenticios son seguros y eficaces](#)
- [Conceptos erróneos que son comunes alrededor de los suplementos alimenticios](#)

Algunos suplementos alimenticios (también referidos como complementos dietéticos o alimentarios) puede que, al emplearse de forma apropiada, ayuden a reducir el riesgo de llegar a tener ciertas enfermedades. Algunos podrían también reducir el malestar generado por ciertos medicamentos o afecciones, o bien, podrían ayudarle a sentirse mejor, lo cual contribuye a mejorar su calidad de vida. La mayoría de la gente puede usar los suplementos alimenticios de forma segura, siempre y cuando no se excedan demasiado en su consumo. No obstante, los suplementos alimenticios no son del todo seguros, y su consumo puede conllevar riesgos, especialmente para aquellas personas que estén recibiendo tratamiento contra el cáncer.

Riesgos y efectos secundarios de los suplementos alimenticios

Los suplementos alimenticios, preparaciones herbáceas y tratamientos homeopáticos fueron causantes de casi 70 mil llamadas de auxilio a los centros para el control de envenenamiento de los EE.UU. durante el año 2019. De estas llamadas, más de siete mil personas requirieron ser atendidas en algún centro de atención médica. De este

grupo de personas, más de 800 de ellas resultaron con un caso de envenenamiento de moderado a grave. Sin embargo, la mayoría de la gente no procede con llamar a estos centros de auxilio al presentar efectos secundarios, enfermedades o reacciones adversas al ingerir dichos productos. Esto significa que las cifras oficiales son propensas a ser más bajas que las que la realidad nos presenta.

Los efectos secundarios en el consumo de suplementos alimenticios surgen con más frecuencia cuando la gente los ingiere en grandes cantidades o cuando son usados en lugar de tomar como corresponde las medicinas recetadas por un profesional de la salud. Además, algunos suplementos pueden generar problemas al ser consumidos cuando la persona se encuentre tomando ciertas medicinas. Por ejemplo:

- Los antioxidantes, tales como las vitaminas C y E podrían hacer que ciertos medicamentos quimioterapéuticos se vuelvan menos eficaces.
- La vitamina K puede hacer que el anticoagulante warfarina usado para aligerar la consistencia de la sangre resulte menos eficaz, con lo cual el riesgo de formación de coágulos en la sangre podría incrementarse.
- El consumo de productos derivados de la especie herbaria *Hypericaceae* (o *St. John's wort* en inglés) puede hacer que ciertos medicamentos sean menos eficaces. Entre algunos ejemplos están las pastillas anticonceptivas y los medicamentos empleados como tratamiento contra la depresión y problemas del corazón, así como medicamentos contra el VIH y el cáncer.

Tomar muchos suplementos diversos puede incrementar el riesgo de presentar efectos secundarios y reacciones adversas con ciertos medicamentos.

Consideraciones especiales para personas que reciben tratamiento contra el cáncer

Hay varias maneras en que los suplementos pueden generar problemas para personas que se encuentren recibiendo tratamiento contra el cáncer. Por ejemplo:

- Algunos suplementos alimenticios pueden ocasionar hipersensibilidad en la piel y reacciones graves mientras reciben **radioterapia**. Si usted está recibiendo tratamientos con radiación, consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento.
- Para las personas que requieran someterse a **cirugía**, puede que el consumo de ciertos suplementos generen reacciones adversas con los medicamentos que se emplean durante y tras la cirugía o podrían incrementar el riesgo de que surjan

ciertos efectos secundarios, tal como hemorragias e infecciones. Otras sustancias pueden afectar la forma en que el corazón y el cerebro responden, lo cual podría resultar en complicaciones durante y tras la cirugía. Es necesario informar al médico sobre todos los suplementos que esté tomando antes de que se someta a la cirugía.

- La gente que se encuentre recibiendo **quimioterapia** puede que se encuentre en un mayor riesgo de efecto secundarios en el caso de estar consumiendo suplementos alimenticios. Algunos suplementos pueden interferir con la forma en que el cuerpo asimila las sustancias de la quimioterapia, lo cual puede resultar en una quimioterapia menos eficaz o que los efectos secundarios aumenten.

Debido a estas inquietudes, muchos profesionales médicos expertos en oncología recomiendan que la gente que se encuentra recibiendo tratamiento contra el cáncer no consuma suplementos alimenticios. Pero si usted decide seguir tomándolos, asegúrese de consultarlo con su médico o equipo de profesionales a cargo de su atención médica. Ellos podrán ayudarle a entender si el consumo de algún producto en particular podría ser seguro o no.

Por qué es difícil determinar si los suplementos alimenticios son seguros y eficaces

Justo como suele suceder con las medicinas, el consumo de suplementos alimenticios conlleva riesgos y la posibilidad de que surjan efectos secundarios adversos. Pero a diferencia de las medicinas, la mayoría de la gente opta por seleccionar cuáles suplementos alimenticios tomar sin informarlo a alguien de su equipo de profesionales a cargo de su atención médica.

Mucho de lo que se escucha o lee acerca de los suplementos alimenticios se deriva de testimonios anecdóticos. El testimonio anecdótico (o evidencia anecdótica) se basa en la opinión personal o experiencia que una persona tiene con el uso de algún producto (que incluso puede provenir de un profesional médico), en lugar de basarse en la investigación científica. Manténgase en una postura escéptica ante “fuentes informativas” que hagan declaraciones muy llamativas que se basen en testimonios de algunas cuantas personas o en vagas referencias pretendiendo ser presentadas como pruebas científicas. La regla de que algo “suena demasiado bueno para ser verdad” resulta ser especialmente efectiva ante este tipo de declaraciones. Y también no hay que olvidar que quienes fabrican y comercializan los suplementos alimenticios evidentemente tienen intereses monetarios por promover sus productos.

Publicidad y promoción de lo suplemento alimenticios

Los fabricantes de suplementos no están obligados a obtener la aprobación de la Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para comercializar sus productos. La FDA sí vigila aquellos productos que puede que sean inseguros o que hagan declaraciones falsas o confusas, pero solamente lo puede hacer una vez que dichos productos ya fueron lanzados en el mercado. A medida que sus recursos lo permitan, la FDA analiza la información contenida en las etiquetas de los productos y demás información disponible, tal como volantes informativos insertados dentro del empaque de los productos y publicidad en línea. Pero no tiene la capacidad para revisar la información de todos los productos disponibles en el mercado.

Y no hay que olvidar, independientemente de las declaraciones hechas por los productos, los suplementos alimenticios no están destinados para tratar, diagnosticar, curar o aliviar a las personas de las enfermedades y efectos secundarios.

Con el fin de evitar los suplementos alimenticios inseguros, no adquiera:

- Productos que declaran tener la eficacia de medicamentos recetados, es decir, cualquier producto que indica ser usado como tratamiento para una enfermedad o para curar cualquier afección de la salud.
- Productos publicitados mediante mensajes de correo electrónico masivos.
- Productos que prometen la pérdida de peso, la ganancia de musculatura o la mejora en el desempeño de la actividad sexual.
- Productos que indican ser una alternativa legal a los esteroides anabólicos.

Aspectos posiblemente inquietantes de los suplementos alimenticios

Muchos suplementos alimenticios se producen bajo condiciones cuidadosas y etiquetados de forma adecuada. Pero otros no son producidos siguiendo la misma precaución. Algunas compañías no siguen las normas de la FDA sobre las declaraciones hechas y sobre la rotulación correcta de los suplementos. En algunos de los casos, al someter a prueba a los suplementos herbarios se ha demostrado que contienen muy poco o nada de los ingredientes que indican tener. Algunos incluso contienen sustancias o químicos que podrían ser perjudiciales para ciertas personas. Y algunas suplementos contienen una dosis mayor que la que se indica en la etiqueta rotulada en el producto. Debido a estos tipos de problemas, se han reportado enfermedades graves e incluso muertes.

Conceptos erróneos que son comunes alrededor de los suplementos alimenticios

“Lo natural es más seguro y mejor”

Una creencia común que lo natural es considerado ser más seguro y mejor a las alternativas sintéticamente producidas y las sustancias refinadas. No solamente este no es el caso siempre, sino que además algunos productos naturales pueden ser peligroso incluso al ser empleados como se indica. Por ejemplo, el consumo de los productos herbáceos con consuelda turmosa y kava puede ser dañino para el hígado.

Los suplementos herbarios (tal como los hechos de ajo, jengibre, ginkgo biloba y equinácea entre otros) están hechos de sustancias de plantas, muchos de ellos comercializados como “productos naturales”. Pero las plantas en sí están hechas de muchas sustancias químicas. Incluso las diferentes partes de una misma planta pueden estar conformadas de diferentes sustancias químicas. Algunas de estas podrían ser benéficas, mientras que otras podrían ser venenosas o causar reacciones alérgicas en las personas. Los productos botánicos que son comercializados como “completamente naturales” no siempre son los más útiles debido a que las sustancias que los conforman puede que no hayan sido refinadas para eliminar las partes con químicos potencialmente dañinos. Los productos naturales también pueden estar conformados por plantas que crecen bajo distintas condiciones (como en tierra con distintas características), lo cual puede afectar los niveles de algunas sustancias químicas que contienen. Esto puede hacer que resulte más difícil controlar exactamente lo que contiene el producto final.

“Entre más, mejor”

Algunas personas consideran que dosis excesivas de ciertas vitaminas puede prevenir o curar enfermedades. Sin embargo, no hay investigaciones científicas que demuestren esto. De hecho, las grandes dosis de vitaminas o minerales pueden resultar peligrosas e incluso dañinas. Por ejemplo, el cuerpo, no tiene la capacidad de eliminar grandes cantidades de vitamina A. Esto puede resultar en niveles tóxicos cuando el consumo de estas vitamina es en cantidades excesivas, lo cual puede ocasionar daños a órganos y reacciones adversas con ciertos medicamentos.

Consulte con su equipo de profesionales médicos antes de tomar grandes cantidades de cualquier vitamina, mineral o suplemento. Su médico, enfermera o farmacéutico deberá poder orientarle en encontrar la información sobre las cantidades seguras en las dosis.

“Ha sido empleado por cientos o miles de años, por lo cual tiene que ser eficaz”

Saber que un producto botánico forma parte del folclor o de las tradiciones medicinales durante muchos años puede ser útil sin que necesariamente sea una prueba de su eficacia y seguridad. Si el consumo de una cantidad reducida de algún producto botánico resulta en una experiencia dolorosa o que de inmediato atenta contra la vida, probablemente no ha sido un producto que por mucho tiempo se ha consumido. Pero en los tiempos del pasado de antaño, los métodos científicos no eran empleados para determinar la presencia de posibles efectos secundarios a largo plazo. Por lo tanto, si el consumo de una planta parece resultar benéfico en el corto plazo pero que realmente el riesgo de su consumo se presenta en un largo plazo al aumentar el riesgo de alguna enfermedad crónica (como cáncer, deficiencias en la función del corazón o del hígado), es probable que dichos efectos secundarios hayan pasado desapercibidamente.

También no hay que olvidar que la mayoría de los productos herbarios, plantas y similares eran empleados en la medicina tradicional para aliviar a las personas de los síntomas. Esto resultaba útil para las personas que eran propensas a recuperarse independientemente. Pero si pasó que una persona murió, la razón que suele aceptarse es que sea a la posible consecuencia de las enfermedades de mayor gravedad.

Finalmente, hay que tener en cuenta que muchos de estos métodos eran empleados en el pasado de antaño por ser la mejor opción disponible en aquel entonces, pues los tratamientos más eficaces aún no se habían desarrollado.

“Tomar suplementos junto con los medicamentos convencionales no puede resultar en algo malo”

Mucha gente asume que es seguro el consumo de suplementos alimenticios junto con los medicamentos recetados. **Esto no siempre es cierto.** Por ejemplo, ciertos suplementos alimenticios pueden obstruir o acelerar la capacidad que el cuerpo tiene de asimilar ciertos medicamentos. Esto puede generar que una persona reciba una cantidad muy reducida o muy excesiva de cierto medicamento en su torrente sanguíneo. La mayoría de las compañías farmacéuticas y fabricantes de suplementos herbarios no llevan a cabo la investigación correspondiente para determinar las posibles reacciones de los medicamentos por lo que se desconocen en su mayor parte.

Hable con su equipo de profesionales médicos sobre los productos y complementos de hierbas que esté tomando o que está considerando tomar. Su médico o farmacéutico podrá indicarle sobre cualquier interacción o reacción que podría surgir con los medicamentos que está tomando. Tenga en cuenta que es posible que aún no se tenga conocimiento de ciertas reacciones al tratarse de medicamentos o suplementos

recientes.

Additional resources

Supplement Your Knowledge: Dietary Supplement Education Initiative

Website: www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/supplement-your-knowledge

This site includes fact sheets and videos about dietary supplements for the public, educators and healthcare professionals. Materials for the public are available in English and Spanish.

References

Ambrosone CB, Zirpoli GR, Hutson AD et al. Dietary supplement use during chemotherapy and survival outcomes of patients with breast cancer enrolled in a cooperative group clinical trial (SWOG S0221). *J Clin Oncol*. 2020 Mar 10;38(8):804-814.

Cummings KC, Keshock M, Genesh R, Sigmund A et al. Preoperative management of surgical patients using dietary supplements: Society for Perioperative Assessment and Quality Improvement (SPAQI) consensus statement. *Mayo Clin Proc*. 2021 May 16; 96(5):1342-1355.

Food and Drug Administration. Dietary Supplements. Last updated 8/16/2019. Accessed at <https://www.fda.gov/food/dietary-supplements> on May 12, 2021.

Gummin DD, Mowry JB, Beuhler MC et al. 2019 Annual Report of the American Association of Poison Control Centers' National Poison Data System (NPDS): 37th Annual Report. *Clinical Toxicology*. 2020 Dec 11; 58(12):1360-1541.

Harvie M. Nutritional supplements and cancer: Potential benefits and proven harms. *Am Soc Clin Oncol Educ Book*. 2014:e478-86.

Knecht K, Kinder D, Stockert A. Biologically-based complementary and alternative medicine (CAM) use in cancer patients: The good, the bad, the misunderstood. *Front Nutr*. 2020 Jan 24;6:196.

National Cancer Institute. Cancer Therapy Interactions with Foods and Dietary Supplements. Accessed at <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/dietary-interactions-pdq> on August 18, 2021.

National Center for Complementary and Integrative Health. Dietary and Herbal Supplements. Last updated February 2020. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/dietary-and-herbal-supplements> on May 27, 2021.

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. What You Need to Know: Dietary Supplements. Accessed at <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/> on May 11, 2021.

Actualización más reciente: agosto 30, 2021

Hablar con su médico acerca de los suplementos dietéticos

Independientemente del tipo de tratamiento contra el cáncer que esté recibiendo, hable con su médico antes de empezar a tomar cualquier suplemento dietético nuevo. Si ha estado tomando suplementos y quiere seguir tomándolos, es importante que su médico también lo sepa.

Reúna toda la información que pueda sobre el suplemento dietético que está pensando usar. Luego, consulte esto con su equipo de profesionales médicos. Pida que le den su opinión profesional sobre si tomar el suplemento es seguro y médicamente adecuado. También pregunte cómo podría usarse de manera segura junto con su tratamiento contra el cáncer.

Cuando hable con los miembros de su equipo de atención del cáncer sobre el uso de suplementos, pregúnteles:

- ¿Podría el suplemento proporcionarme algún beneficio?
- ¿Es seguro para mí tomar este suplemento?
- ¿Puede el suplemento causar problemas con mi tratamiento contra el cáncer o con otros medicamentos que estoy tomando?
- Si puedo tomar el suplemento, ¿cuánto debo tomar? ¿Con qué frecuencia puedo tomarlo? ¿Por cuánto tiempo puedo tomarlo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los que tengo que estar alerta?

Recuerde asegurarse de que sus médicos también sepan acerca de todos los demás

medicamentos, vitaminas y suplementos que ya está tomando. Algunos suplementos pueden generar alguna reacción con el tratamiento contra el cáncer que esté recibiendo. Por ejemplo, los suplementos antioxidantes, como las vitaminas C y E, pueden reducir la eficacia de algunos tratamientos de quimioterapia o radiación.

Reursos adicionales

Supplement Your Knowledge: Dietary Supplement Education Initiative

Website: www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/supplement-your-knowledge

This site includes fact sheets and videos about dietary supplements for the public, educators and healthcare professionals. Materials for the public are available in English and Spanish.

Referencias

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. What You Need to Know: Dietary Supplements. Accessed at <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/> on May 11, 2021.

Actualización más reciente: agosto 30, 2021

Cómo escoger y emplear los suplementos alimenticios de forma adecuada

- [Comprensión de las declaraciones hechas en las etiquetas de los suplementos alimenticios](#)
- [Consejos prácticos para seleccionar y consumir los suplementos alimenticios de forma segura](#)
- [Cómo encontrar información confiable sobre los suplementos alimenticios*](#)

Comprensión de las declaraciones hechas en las etiquetas de los suplementos alimenticios

Antes de comprar algún suplemento alimenticio, lea la etiqueta cuidadosamente. Ponga atención a las declaraciones, el empaque, los ingredientes y las instrucciones. Puede ser fácil entender erróneamente las declaraciones hechas sobre estos productos.

Los siguientes tres tipos de declaraciones son los que los fabricantes de los suplementos alimenticios tienen la autorización de hacer en las etiquetas de sus productos y en la publicidad para promocionarlos:

- **Declaraciones sobre el contenido nutricional:** estas declaraciones reportan la cantidad del contenido nutricional en un producto. Por ejemplo, la etiqueta del producto puede que reporte ser de 'alta potencia' o ser 'una buena fuente de' algún nutriente, como alguna vitamina.
- **Declaraciones sobre la salud:** estas declaraciones reportan los beneficios que brindan ciertos compuestos. Por ejemplo, la declaración “el folato puede que reduzca las probabilidades de que una mujer embarazada tenga un bebé que presente defectos congénitos neurales” entraría en esa categoría. **La Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE.UU. debe emitir su previa aprobación sobre todas las declaraciones sobre la salud, la cuales es necesario que estén sustentadas por la investigación científica.**
- **Declaraciones sobre la estructura o la función:** estas declaraciones se refieren al efecto que los suplementos alimenticios pueden tener sobre la estructura o función del cuerpo.

Declaraciones sobre la estructura o la función

Estas son las declaraciones que suelen ser las más confusas. Las siguientes declaraciones son del tipo que hacen referencia el efecto que el uso de un producto puede tener sobre la estructura o la función del cuerpo:

- La forma en que el producto funciona (“este producto funciona como un antioxidante”)
- El efecto que el producto tiene sobre la fisiología del cuerpo (“este producto promueve el flujo urinario”)
- El efecto que el producto puede tener sobre los resultados de las pruebas de laboratorio (“este producto promueve la regularización del nivel de glucosa en la sangre”)
- El efecto que el producto tiene sobre el mantenimiento del cuerpo (“este producto ayuda a mantener el buen estado del sistema circulatorio”)

- El efecto en otros aspectos que no tienen que ver con la enfermedad (“este producto ayuda a relajarse”)
- El efecto que el producto puede tener sobre afecciones de la salud y los síntomas (“este producto ayuda a reducir los efectos de irritabilidad, inflamación y acalambamiento asociados al síndrome premenstrual”)

Revisar y constatar las declaraciones sobre la estructura o función no forma parte de las funciones de la FDA. De hecho, las etiquetas que contienen este tipo de declaraciones deben incluir un aviso en el que se indique que “Esta declaración no está sujeta a ser evaluada por la Dirección de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está intencionado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades”.

Es fácil confundirse con las declaraciones sobre la estructura o función. Por ejemplo, muchas personas creen que la declaración de que un producto “ayuda a mantener la salud de la glándula prostática” quiere decir que el producto ha demostrado ser útil en prevenir o tratar enfermedades como el cáncer de próstata. Éste no es el caso.

No asuma que porque un producto haga declaraciones que promuevan el buen estado de alguna función del cuerpo que por ello puede ayudar a prevenir o reducir el riesgo de llegar a tener cualquier enfermedad, incluido el cáncer.

A diferencia de los medicamentos, **los fabricantes de complementos no pueden hacer declaraciones de que sus productos puedan tratar, diagnosticar, prevenir o curar enfermedades.** Por ejemplo, no pueden decir que el producto “reduce el dolor causado por la artritis”, ni que el producto “puede tratar enfermedades del corazón”. Declaraciones como estas solo pueden aparecer en los medicamentos o medicinas que hayan demostrado su eficacia en las afirmaciones que declaran. El hacer este tipo de declaraciones convertiría al producto en un medicamento, lo cual lo obliga a demostrar su seguridad y eficacia ante la FDA, tal como se exige para todos los medicamentos.

Sellos sobre el control de calidad

Hay organizaciones dedicadas a realizar un control de calidad que permiten a los productos portar el sello correspondiente en caso de aprobar todas las pruebas específicas impuestas por estas organizaciones. Este sello por lo general significa que los estándares de calidad fueron aplicados en la fabricación del producto. También someten a prueba los ingredientes que aparecen en la lista de la etiqueta para demostrar que realmente contienen lo que indican, y que el producto está libre de contaminantes o químicos nocivos.

Entre algunos ejemplos de dichas organizaciones se incluye:

- US Pharmacopeia
- NSF International
- ConsumerLab.com

**La inclusión en esta lista solo tiene fines informativos y no implica el respaldo por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Consejos prácticos para seleccionar y consumir los suplementos alimenticios de forma segura

- **Investigue bien los suplementos alimenticios antes de comprarlos y consumirlos.** Usted dispone de muchas fuentes informativas en bibliotecas y recursos en Internet. Infórmese más allá de los datos que hay en las etiquetas de los productos, los cuales pueden estar sesgados o estar presentados de una forma intencionalmente confusa. Busque materiales informativos de fuentes terceras confiables, tal como grupos de investigación y agencias gubernamentales (refiérase a la sección “Cómo encontrar información confiable sobre los suplementos alimenticios” para saber dónde comenzar a buscar información).
- **Tenga en consideración el nombre la y reputación del fabricante o distribuidor.** Los suplementos alimenticios que son producidos por fabricantes de reconocimiento nacional en sus líneas de productos comestibles o medicinales son más propenso a adherirse a un control de calidad adecuado debido precisamente a la reputación que buscan preservar.
- **Consulte con su médico u algún otro integrante de su equipo de atención médica antes de probar algún suplemento alimenticio.** Mientas que su médico podría no estar al tanto de todos los productos disponibles, puede que sí pueda ayudarle a determinar lo que no sea seguro de consumir.
- **Asegúrese de que la etiqueta incluya una forma de poder ponerse en contacto con la compañía en caso de tener preguntas o inquietudes en el consumo del producto.** Los fabricantes de renombre siempre suelen incluir información para ponerse en contacto con ellos en las etiquetas o empaque de sus productos.
- **Evite los productos que hagan declaraciones de ser una “cura milagrosa”, algo completamente innovador o novedoso o que son “nuevo descubrimiento”.** Evite también los suplementos que declaren tener beneficios sin que produzcan efectos secundarios debido a que contienen un “ingrediente secreto” o “fórmula secreta” en su producción. Dichas declaraciones casi siempre

son fraudulentas, o bien, puede que el producto contenga sustancias nocivas o contaminantes.

- **Evite los productos que hagan declaraciones de tratar una amplia gama de enfermedades no relacionadas.** Si un suplemento alimenticio declara que puede diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades como “el consumo de este producto cura el cáncer”, o que “frena el crecimiento de los tumores”, entonces el producto está siendo ilegalmente comercializado como un medicamento.
- **Procure evitar consumir una mezcla de varios suplementos alimenticios.** Entre mayor el número de ingredientes, mayores las probabilidades de efectos nocivos. Mezclar también puede dificultar el poder determinar la sustancia en específico responsable de algún efecto secundario.
- **Comience por consumir los suplementos alimenticios por sí solos.** Esté alerta de cualquier efecto secundario que pueda surgir mientras consume el producto. En caso de que surja cualquier efecto secundario, deje de consumir el producto de inmediato. Informe a su médico cualquier efecto secundario que tenga y asegúrese de que aquellos que sean graves sean reportados a la FDA.
- **Si usted tiene programada alguna cirugía o procedimiento médico, incluyendo las que son de tipo dental, hable con el cirujano sobre si deberá interrumpir el consumo de los suplementos alimenticios que esté tomando.** Algunos suplementos requieren de dos a tres semanas para que puedan ser eliminados completamente de su cuerpo, y algunos de ellos pueden ocasionar graves dificultades durante las operaciones quirúrgicas.
- **Si usted está en estado de embarazo o lactancia, tome solamente los suplementos alimenticios que su médico le haya indicado y autorizado.** Pocos suplementos alimenticios se han sometido a pruebas de seguridad, por lo que los efectos que pueden tener sobre un feto en crecimiento se desconocen en su mayor parte.
- **Hable con su médico antes de auto recetarse algún remedio en lugar de tomarse los medicamentos que le hayan sido recetados.**
- **No dependa de ningún producto no recetado para curar su cáncer o cualquier otra enfermedad que tenga.** Independientemente de las declaraciones hechas, si algo resulta demasiado bueno para ser verdad, lo más probable es que ese sea el caso.
- **Apéguese a los límites de las cantidades en las dosis indicadas en la etiqueta.** Tomar cantidades excesivas podría ocasionar daños e incluso la muerte. Y evite el consumo de los suplementos alimenticios durante plazos mayores a los recomendados.
- **Nunca ofrezca suplementos alimenticios a un bebé ni a niños, así como a**

menores de 18 años sin antes haberlo consultado con el médico del menor primero. Los efectos que muchos de los productos pueden tener en los niños se desconocen.

Cómo encontrar información confiable sobre los suplementos alimenticios*

Existe una gran cantidad de información errada que se pone a disposición del público en general. Incluso para las personas cuentan con una preparación adecuada, puede resultar difícil que logren encontrar información confiable sobre la seguridad en el consumo de los suplementos alimenticios.

Junto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, las siguientes fuentes de información se incluyen entre un listado de fuentes confiables:

National Cancer Institute's Office of Cancer Complementary and Alternative Medicine Sitio web: <https://cam.cancer.gov>¹ Ofrece información detallada sobre las terapias complementarias y alternativas enfocadas al cáncer. Incluye secciones sobre cómo abordar con su proveedor de atención médica el tema de terapias complementarias y alternativas, así como con otras terapias en específico, al igual que las preguntas frecuentes que deben plantearse al respecto.

National Institutes of Health's Office of Dietary Supplements Sitio web: <https://ods.od.nih.gov>² Ofrece información sobre el uso apropiado de los suplementos, así como hojas informativas sobre las vitaminas y los suplementos. También dispone de una aplicación para dispositivos móviles (teléfonos) que ayuda a mantenerse al tanto de los suplementos. Acceda a ella al hacer clic en el enlace correspondiente que se presenta en las opciones de la barra del menú en la parte izquierda.

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) Sitio web: <https://www.nccih.nih.gov>³ Cuenta con información sobre temas relacionados a las terapias complementarias y alternativas, al igual que hojas informativas sobre muchos productos herbarios.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center - About Herbs and Botanicals Sitio web: <https://www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs>⁴ Ofrece información sobre productos herbarios, botánico y suplementos, entre otros para los consumidores y profesionales de la salud. También cuenta con una aplicación gratuita para dispositivos móviles (teléfonos).

US Food and Drug Administration – Dietary Supplements Sitio web:

<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements>⁵ Incluye información sobre las etiquetas, normas y regulaciones, entre otros aspectos sobre los suplementos alimenticios. También incluye información sobre cómo reportar problemas derivados con el uso de estos productos.

US Department of Agriculture- Food and Nutrition Information Center Sitio web:

<https://www.nal.usda.gov/fnic/dietary-supplements>⁶ Incluye información sobre los nutrientes, hierbas y regulaciones de estos productos.

**La inclusión en esta lista solo tiene fines informativos y no implica el respaldo por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Hyperlinks

1. cam.cancer.gov
2. ods.od.nih.gov
3. www.nccih.nih.gov
4. www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/herbs
5. www.fda.gov/food/dietary-supplements
6. www.nal.usda.gov/fnic/dietary-supplements

Additional resources

Supplement Your Knowledge: Dietary Supplement Education Initiative

Website: www.fda.gov/food/information-consumers-using-dietary-supplements/supplement-your-knowledge

This site includes fact sheets and videos about dietary supplements for the public, educators and healthcare professionals. Materials for the public are available in English and Spanish.

References

Food and Drug Administration. Dietary Supplements: Last updated 8/16/2019. Accessed at <https://www.fda.gov/food/dietary-supplements> on May 12, 2021.

Harvie M. Nutritional supplements and cancer: Potential benefits and proven harms. *Am*

Soc Clin Oncol Educ Book. 2014:e478-86.

National Center for Complementary and Integrative Health. Dietary and Herbal Supplements. Last updated February 2020. Accessed at <https://www.nccih.nih.gov/health/dietary-and-herbal-supplements> on May 27, 2021.

Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. Lo que necesita saber Dietary Supplements: Accessed at <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/> on May 11, 2021.

Actualización más reciente: agosto 30, 2021

Written by

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html) (información disponible en inglés).

cancer.org | 1.800.227.2345