

Hablemos Acerca De...

Suplementos dietéticos

¿Qué son los suplementos dietéticos?

Los suplementos dietéticos son productos que pueden contener un ingrediente para ayudar a completar su dieta. Pueden ser pastillas, líquidos, polvos o cápsulas que tienen uno o más de estos ingredientes:

- Vitaminas
- Minerales
- Probióticos
- Enzimas
- Hierbas u otros productos vegetales
- Extractos
- Metabolitos

¿Para qué se usan?

Los suplementos dietéticos pueden mejorar los síntomas de su niño o contribuir a un buen estado de salud.

Los suplementos dietéticos pueden utilizarse con los tratamientos médicos estándar. **Primary Children's Hospital no apoya el uso de suplementos dietéticos, a menos que su médico o dietista de su niño diga que no son perjudiciales.**

El uso de suplementos en el hospital

Su médico o dietista de su niño puede pedir suplementos de la farmacia del hospital. Estos podrían incluir probióticos, vitaminas, enzimas digestivas o aceite de pescado.

- **La farmacia del hospital solo tiene suplementos que han sido aprobados por el hospital para ser usados con los tratamientos médicos estándar.** Para ser aprobados, los suplementos deben ser fiables, seguros y beneficiosos para su niño. La farmacia no tiene en existencias otros suplementos que usted pueda querer usar.
- **Si desea darle a su niño suplementos que el médico no indicó ni recomendó, ¡espere!** Primero, debe hablar con el médico, dietista o farmacéutico de su niño. Algunos suplementos no son seguros para que su niño los tome con ciertos medicamentos. Algunos suplementos también pueden ser perjudiciales para un niño enfermo.

Seguridad de los suplementos

Los suplementos pueden ser seguros y útiles cuando se toman según lo indicado o recomendado por el médico o dietista de su niño. Después de hablar con los proveedores de atención médica de su niño sobre otros suplementos que usted pueda querer usar, mantenga la seguridad de su niño de la siguiente manera:

- **Use suplementos de alta calidad.** La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) prueba los medicamentos para verificar la calidad, pero no prueba los suplementos. Esto significa que algunos productos pueden no funcionar bien en el cuerpo de su niño o podrían ser perjudiciales.
 - **Pídale al médico, dietista o farmacéutico de su niño que le ayude a saber cómo elegir marcas de alta calidad**
- **Administre solo la cantidad recomendada** por los proveedores de atención médica de su niño. Algunos niños pueden recibir mucha cantidad de un suplemento. Por ejemplo, demasiado hierro puede hacerle daño a su niño. Asegúrese de saber qué cantidad recibe el niño en cada dosis. La cantidad correcta para él depende de su edad, su peso, los problemas de salud y otros medicamentos.
 - **Pídale al médico, farmacéutico o dietista que le ayude a asegurarse de que le está dando la cantidad correcta**
- **Ponga los suplementos en un lugar seguro.** No es obligatorio que la mayoría de los suplementos tengan envase a prueba de niños. Solo porque un suplemento no tenga envase a prueba de niños no significa que sea seguro para ellos.
 - **Mantenga los suplementos fuera del alcance de los niños**
- **Informe al médico de su niño y a otros proveedores de atención médica** sobre los suplementos que toma su niño. Muéstrole los frascos o los envases de los suplementos de su niño. Ellos determinarán si hay problemas de seguridad.

Si tiene preguntas, ¡pregunte!

- Pida hablar con un miembro del equipo de medicina integrativa del hospital.
- Hable con su médico, dietista o farmacéutico.
- Hable con los bibliotecarios médicos del hospital. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre los suplementos de libros o páginas web confiables.

Más información

Puede encontrar más información sobre los suplementos dietéticos en la Internet y en libros, pero **asegúrese de visitar sitios web confiables o de conseguir un libro preciso**. No toda la información que se encuentra en libros y en la Internet es confiable.

Algunos sitios web buenos son:

- Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral
 - <https://nccih.nih.gov/health/supplements>
- Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos
 - www.fda.gov/Food/DietarySupplements
- Convención de la Farmacopea de los Estados Unidos de Norteamérica
 - www.usp.org/dietary-supplements
- Medline Plus
 - <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html>

Algunos libros buenos incluyen:

- *The Holistic Pediatrician (El pediatra holístico)*, de Kathi J. Kemper, MD, MPH
- *Treatment Alternatives for Children (Alternativas de tratamiento para los niños)*, de Lawrence Rosen, MD y Jeff Cohen

Notas

Dietary Supplements

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.