

Suplementos y el Cáncer

¿Debo de tomar suplementos si tengo cancer?

Esta es la pregunta de un millón de dólares. Quizás “un billón” es más apropiado. Las vitaminas, minerales, u otros suplementos son una industria de multi-billones de dólares en los Estados Unidos. Entre aquellas personas tomando suplementos, gente con cáncer, sobrevivientes de cáncer, y aquellas personas que quieren reducir su riesgo, son los mayores consumidores de suplementos. Según una encuesta publicada en el 2008 en el Journal of Clinical Oncology, 64% a 81% de sobrevivientes de cáncer reportaron tomar suplementos de vitaminas o minerales. Esto es mayor que el 50% de adultos en los Estados Unidos que toman suplementos.

En este artículo breve, no podemos contestar esta pregunta con un muy sencillo “sí” o “no”. Es un asunto más complicado y controversial. Pero lo que si queremos hacer es proveer un medio para facilitar decisiones que usted puede usar con su grupo de cuidado de salud medica.

¿Que son suplementos?

Los suplementos se conocen por muchos nombres: Vitaminas, minerales, antioxidantes, neutraceuticals, hierbas, y cosas similares. El gobierno de los Estados Unidos regula la etiqueta y comercialización de estos productos, sin embargo, la eficacia y seguridad no siempre son estudiados extensivamente como las pruebas de drogas en la industria farmacéutica. Lo que esto significa para el consumidor, es que usted debe de hacer su propia investigación antes de embarcarse a comprar un suplemento que puede ser posiblemente un tratamiento inefectivo y peligroso. El factor emocional puede ser enorme. Personas bajo tratamiento de cáncer o tratando de prevenir una recurrencia, son vulnerables a reclamaciones injustificadas de salud. Si fuera necesario, busque a una persona con una perspectiva más objetiva para que le ayude a investigar y a tomar decisiones. Un profesional de salud, como una Dietista Registrada, puede ser de gran ayuda en esta situación.

Una palabra especial acerca de los antioxidants:

Algunos de los suplementos más populares en el tratamiento de cáncer son antioxidantes. Estas sustancias son producidas naturalmente en el cuerpo u obtenidas en las comidas o suplementos. Antioxidantes populares son vitaminas A, C, y E, selenio, beta caroteno, glutatión, N-acetilcisteina, l-carnitina, coenzyme Q10, te verde y ácido elágico, por nombrar algunos. Estos son importantes para neutralizar oxidantes los cuales son producidos naturalmente en el cuerpo o producidos fuera del cuerpo. Este último serían los medicamentos o contaminantes en el aire.

Una sobreabundancia de oxidantes en el cuerpo puede causar inflamación y daño a las células, así promoviendo el cáncer y otras enfermedades. Cuando el cuerpo está inundado de oxidantes, puede necesitar antioxidantes para neutralizar las toxinas.

La controversia surge cuando “la toxina” es parte del tratamiento como en quimioterapia o terapia de radiación. Estos agentes son usados para destruir las células cancerosas. ¿Podría reducir la eficacia del tratamiento el usar cantidades grandes de un antioxidante? ¿O podría proteger las células y reducir los efectos secundarios? Muchos estudios se han hecho durante los años para contestar esta

pregunta, pero la controversia ha seguido. Varias revisiones de la literatura han tenido conclusiones diferentes. En el lado conservativo, algunos investigadores llegaron a la conclusión que hasta que no se hagan más estudios, los antioxidantes se deben evitar. Frecuentemente citados son dos estudios conducidos en los años 1980's y 1990s con personas fumadores y ex fumadores. Los investigadores estudiaron beta caroteno y vitamina A para prevenir el cáncer del pulmón y lo opuesto resultó. Aquellas personas tomando beta-caroteno tuvieron resultados más pobres.

Por otro lado, partidarios de anti-oxidantes piensan que los anti-oxidantes pueden ser efectivos y no causar daño cuando el profesional de cuidado de salud los usa adecuadamente. Esto significa que se debe tener en cuenta terapias hormonales, medicinas de quimioterapia, terapia de radiación, u otros medicamentos antes de recomendar al paciente el uso de suplementos, recomendando cantidades y objetivos.

10 Preguntas Que Deben De Hacerse Antes de Usar Suplementos

Tenga en cuenta que cuando se trata del uso de suplementos de cáncer, no hay repuestas claras. Pero, usted puede hacer decisiones con confianza si usted contesta las siguientes 10 preguntas. Recuerde: usted no tiene que hacer esto solo. Trabaje con su grupo de cuidado de salud médica para obtener respuestas o referencias a otros profesionales que le puedan asistir.

1. ¿Quién está recomendando los suplementos? Trabaje con un proveedor medico que tiene entrenamiento, certificación y licencia.
2. ¿Tiene experiencia su proveedor con pacientes de cáncer? Y si ha tratado con su tipo de cáncer mejor todavía.
3. ¿En qué etapa del tratamiento está usted? Quizás usted está tratando de reducir su riesgo de cáncer o quizás prevenir una recurrencia. Por otro lado, quizás usted está en medio de tratamiento: preparando para o recuperándose de cirugía, recibiendo quimioterapia o bajo terapia de radiación. Cada etapa requiere un enfoque diferente.
4. ¿Cuáles son los resultados que usted está buscando? Trate de ser tan específico como pueda, por ejemplo, reducir los efectos secundarios de terapia. Establezca un límite de tiempo para ver si el tratamiento es efectivo. Hay algunos exámenes que pueden realizar un seguimiento del progreso si los resultados físicos no son evidentes.
5. ¿Se han hecho estudios usando el suplemento en su tipo de cáncer? Estudios convincentes, son aquellos hechos con personas que son más o menos de la misma edad, que tienen el mismo tipo y etapa de cáncer, y origen étnico. Estudios experimentales que no son tan buenos serian aquellos conducidos en animales o tubos de ensayo. Testimonios no son fiables, porque ninguna dos personas son iguales y lo que funciona para una persona quizás no funcione para otra.
6. ¿Está su oncólogo a bordo? Discuta con su oncólogo cualquier suplemento que usted toma y planea usar. Aun su Doctor no recomiende el uso de suplementos, asegúrese de dejarle saber el nombre y la cantidad del suplemento que usted usa.

7. ¿Está dispuesto su Doctor a colaborar con su oncólogo? Esto es especialmente importante si su oncólogo no está totalmente de acuerdo con el uso de suplementos. Su oncólogo debe de estar disponible para comunicarse con su grupo de salud de cuidado de salud médica, contestar preguntas, proveer evidencia necesaria, y mantener una buena relación con todas estas personas.
8. ¿Cuáles son las interacciones con quimioterapia y terapia de radiación? El hígado desintoxica los medicamentos. Los suplementos también se desintoxican por el hígado. Es importante saber con anticipación si el suplemento puede demorar o acelerar la desintoxicación de los medicamentos lo cual puede interferir con la función del medicamento o hacerlo toxico. Suplementos también pueden funcionar con otras vías en el cuerpo y cambiar el efecto del medicamento.
9. Que efectos secundarios son posibles con el uso del suplemento? ¿Cuál es el “perfil de seguridad”? Hay algún peligro en usar este suplemento? Asegúrese de saber cuáles son los signos y síntomas que debe de vigilar. También tenga un número de teléfono de emergencia para reportar algún problema que tenga.
10. ¿Está reaccionando el suplemento con algún medicamento que usted toma, u otra condición médica que usted tiene? Recuerde que aunque muchos suplementos son “naturales” pueden ser muy potentes.

Haga Su Propia Investigación

Tenga en cuenta que no todos los medios de comunicación y paginas web/internet son (creíbles) para poder determinar los riesgos y beneficios de los suplementos de dieta, usted debe de consultar organizaciones y publicaciones que citen pruebas basadas en estudios científicos.

A continuación se encuentra una lista de fuentes con reputación en línea para información de suplementos y también un buen sitio para empezar su investigación:

Oficina de Suplementos de Dieta (ODS): <http://ods.od.nih.gov>

ODS, una división del Instituto Nacional de Salud, provee hojas informativas de cada vitamina, minerales, y otros suplementos de dieta. ODS también ofrece guías para evaluar información obtenida vía fuentes de Internet.

Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria (NCCAM):

<http://nccam.nih.gov/health/español>

También parte del Instituto Nacional de Salud, es NCCAM, la agencia principal del gobierno federal para la investigación científica de sistemas diversos de cuidado de salud y medicina, práctica y productos que no son considerados parte de medicina convencional. Esta agencia también provee hojas de información sobre vitaminas, minerales, u otros suplementos.

Instituto Nacional de Cáncer (NCI): www.cancer.gov/español

NCI es la agencia principal del gobierno federal para la investigación y entrenamiento científico del cáncer. NCI es parte del Instituto Nacional de Salud y provee hojas individuales de información acerca de vitaminas, minerales, u otros suplementos de dieta.

Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb_All.html

Medline Plus, la librería del Instituto Nacional de Salud, provee información sobre productos de marca y genéricos. También incorpora comentarios de valor de su banco informativo (vea abajo).

Instituto de Cáncer Americano (AICR): www.aicr.org

AICR se dedica al estudio de nutrición y cáncer.

Estandar Natural de Banco Informativo Profesional: www.naturalstandard.com

Banco Informativo Comprensivo de Medicina Natural: www.naturaldatabase.com

Estos dos sitios de web son por suscripciones, pero proveen monografías detalladas acerca de medicamentos e interacciones de nutrientes, mecanismo de acción, y dosis. También proveen información acerca de productos de marca. Consulte con su proveedor medico para ver si tiene acceso a estas bases de datos.

Laboratorio de Consumo: www.ConsumerLab.com

También solo por suscripción, el laboratorio del consumo hace pruebas de productos individuales por contenido cuando requerido por el fabricante. Esto ayuda a los médicos y profesionales de salud a identificar la mejor calidad de productos de salud – nutrición. Notar: El laboratorio de consumo no evalúa si el producto es efectivo y sin peligro.