

Cáncer y Suplementos

Descripción General

Los suplementos dietéticos incluyen vitaminas, minerales, hierbas y productos botánicos, aminoácidos, enzimas y muchos otros productos. Los suplementos dietéticos son un negocio multimillonario en los Estados Unidos y se comercializan al público como un método seguro y eficaz para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Es importante tener en cuenta, sin embargo, que, a diferencia de los medicamentos, los suplementos dietéticos no están regulados por la FDA. No se requiere que los fabricantes prueben nuevos ingredientes o suplementos en ensayos clínicos, lo que ayudaría a encontrar riesgos y posibles interacciones con medicamentos u otras sustancias. Más bien, los suplementos se consideran seguros hasta que se demuestre lo contrario, lo que significa que sólo se consideran inseguros después de que representan un riesgo significativo para la salud.

Los pacientes con cáncer, los sobrevivientes y aquellos que intentan prevenir la recurrencia son especialmente vulnerables a reclamos de salud injustificados. Según una encuesta publicada en 2008 en el *Journal of Clinical Oncology*, entre el 64% y el 81% de los sobrevivientes de cáncer informaron haber usado un suplemento de vitaminas o minerales. Este número es mayor al 50% de los adultos estadounidenses que toman suplementos. Si bien algunos suplementos son seguros y están etiquetados con precisión, muchos otros contienen sustancias que no figuran en sus etiquetas y se ha encontrado que contienen medicamentos dañinos. Antes de tomar un suplemento, consulte a un dietista registrado para que lo ayude a investigar y decidir cuál es el mejor suplemento para usted.

Riesgos de Tomar Suplementos Dietéticos

Debido a que no se requiere que los suplementos dietéticos se prueben en ensayos clínicos antes de ser vendidos, es difícil predecir los efectos secundarios específicos que pueden ocurrir. Muchos suplementos tienen afirmaciones de salud como "refuerza el sistema inmunológico", "protege contra el cáncer" o incluso "acuerdo científico importante", sin embargo, estos no han sido aprobados y no están regulados por la FDA. Las personas a menudo cometen el error de suponer que, dado que los suplementos se venden sin receta, son completamente seguros de tomar, incluso en dosis altas. La verdad es que grandes dosis de ciertas vitaminas y minerales pueden ser peligrosos e incluso tóxicos. Por ejemplo, un exceso de vitamina C puede interferir con la capacidad del cuerpo para absorber el cobre, demasiado fósforo puede inhibir la absorción de calcio, y debido a que las vitaminas A, D y K no pueden excretarse, pueden alcanzar un nivel de toxicidad (hipervitaminosis) y como resultado, insuficiencia cardíaca, daño hepático y enfermedad ósea.

Los riesgos y efectos secundarios de los suplementos pueden ser especialmente riesgosos para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Los efectos secundarios de los suplementos pueden ser exacerbados por la radiación, la quimioterapia o pueden tener reacciones adversas con ciertos medicamentos. Las interacciones de los medicamentos pueden ser extremadamente graves, ya que ciertos suplementos pueden bloquear o acelerar la capacidad del cuerpo para absorber los



Cáncer y Suplementos

medicamentos recetados. Esto puede hacer que una persona tenga demasiado o muy poco del medicamento recetado en el torrente sanguíneo, lo que puede resultar en complicaciones potencialmente mortales. A menudo se recomienda que los pacientes con cáncer eviten tomar suplementos dietéticos hasta que se termine el tratamiento del cáncer para prevenir posibles complicaciones.

Hable con su Equipo Médico

Cuando se trata del uso de suplementos y cáncer, no hay respuestas claras. Trabaje con su equipo de atención médica para obtener respuestas o referencias a otros profesionales que puedan ayudarlo. Si no puede responder las siguientes preguntas, no comience a tomar el suplemento.

1. ¿Cuáles son los beneficios potenciales para la salud de este suplemento dietético?
2. ¿Qué interacciones potenciales puede tener con mi tratamiento terapéutico?
3. ¿Este producto tiene algún riesgo de seguridad?
4. ¿Cuál es la dosis adecuada a tomar?
5. ¿Cómo, cuándo y por cuánto tiempo debo tomarlo?

Tenga en Cuenta

- No decida tomar un suplemento dietético sin consultar primero con su equipo médico.
- Tenga en cuenta que no todos los sitios web y medios de comunicación son confiables. Para determinar correctamente los riesgos y beneficios de los suplementos dietéticos, debe consultar las organizaciones y publicaciones que citan pruebas basadas en investigaciones científicas.
- Sea escéptico acerca de las fuentes que hacen grandes reclamos o referencias vagas a "pruebas científicas" y tenga en cuenta que los fabricantes de suplementos tienen un interés financiero en la promoción de sus productos.
- Evite los productos que afirman tratar una amplia variedad de enfermedades no relacionadas, ya que probablemente son fraudulentas y pueden contener sustancias nocivas.
- No importa cuál sea el reclamo, ningún suplemento está destinado a tratar, diagnosticar, curar o aliviar los efectos de cualquier enfermedad.
- Los fabricantes de renombre proporcionarán información de contacto en la etiqueta o el empaque de sus productos para que pueda comunicarse con ellos si tiene preguntas o inquietudes.
- Intente evitar mezclas de diferentes suplementos. Cuantos más ingredientes, mayores son las posibilidades de efectos secundarios dañinos.
- Si decide tomar un suplemento, sólo inicie un producto a la vez y tome nota si tiene alguna reacción. Reporte cualquier efecto secundario a su médico.
- Las sobredosis de suplementos pueden ser mortales, así que asegúrese de no exceder la dosis límite que se indica en la etiqueta.

Recursos

A continuación, le ofrecemos algunas fuentes de buena reputación en la web para obtener información sobre suplementos:

- **Office of Dietary Supplements (ODS):** <http://ods.od.nih.gov>



Cáncer y Suplementos

ODS, una división de los Institutos Nacionales de la Salud, proporciona hojas informativas sobre vitaminas, minerales y otros suplementos dietéticos individuales. ODS también ofrece pautas para evaluar información obtenida de fuentes de Internet.

- **National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCAM):**
<http://nccam.nih.gov/health>
Como parte de los Institutos Nacionales de la Salud, NCCAM es la agencia líder del Gobierno Federal para la investigación científica sobre los diversos sistemas, prácticas y productos médicos y de atención médica que no se consideran parte de la medicina convencional. Esta agencia también proporciona hojas informativas sobre vitaminas individuales, minerales y otros suplementos dietéticos.
- **National Cancer Institute (NCI):** www.cancer.gov
NCI es la agencia principal del Gobierno Federal para la investigación y capacitación sobre el cáncer y forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud. NCI también proporciona hojas informativas sobre vitaminas individuales, minerales y otros suplementos dietéticos.
- **Medline Plus, National Library of Medicine:**
www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html
Medline Plus, la biblioteca de los Institutos Nacionales de la Salud, proporciona información sobre productos genéricos y de marca. También incorpora valiosos comentarios de la base de datos integral de medicina natural.

Actualizado en Febrero de 2019.