

Vida Saludable: Consejos para Tomar Suplementos Dietéticos¹

Jennifer Hillan²



Los suplementos dietéticos incluyen las vitaminas, los minerales, las hierbas, y otras sustancias. Si usted está tomando alguno de estos productos, he aquí algunas guías para ayudarle a usarlos saludablemente:

Hable con su Doctor o Farmacéutico

Hable con su doctor o farmacéutico antes de tomar algún suplemento por primera vez. Él o ella le podría decir:



- que tanto tomar
- cuando tomarlo
- posibles efectos secundarios
- posibles interacciones con otros suplementos o medicamentos

Déjele saber a su doctor sobre cualquier síntoma que usted sienta después de tomar algún suplemento. Pare de tomar el suplemento y mire si los síntomas bajan.

Compre de una Fuente Confiable

Busque productos con el símbolo de U.S. Pharmacopeia (USP). Esto significa que el producto cumple con ciertos estándares de calidad.

Revise la Fecha de Expiración

Escoja productos que tengan una fecha clara de expiración. Asegúrese de que la fecha está lo suficientemente lejos en el futuro para que pueda usar todo el producto antes de que se expira.



¡Atención al Comprador!

Los productos con etiqueta de “natural” o de “orgánico” pueden ser o no ser seguros. Estos pueden ser trucos de publicidad para hacerle pensar que el producto es mejor.

Tenga cuidado con productos que digan se runa “cura instantánea.” Si suena muy bueno para ser verdad, ¡probablemente no lo es!

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Tips for Taking Dietary Supplements* (FCS8623). Este documento, FCS8623span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de Publicación: en marzo 2004. Revisado: mayo 2008. Traducido junio 2007 al español por Rafael Arrango y Samara Vasquez y revisado mayo 2008. Por Favor visite la página de EDIS a <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MHS, RD, LD/N, ENAFS educadora de nutrición/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida., Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.