



# Suplementos Dietéticos

Los suplementos dietéticos son productos que las personas agregan a sus dietas. Ellos incluyen vitaminas, minerales, yerbas y aminoácidos. Pueden venir en forma de píldoras, líquidos, polvos o barritas energéticas.

Los suplementos dietéticos se pueden ayudar a mantener una buena salud también pueden ocasionar efectos secundarios y problemas médicos. Es importante considerar los beneficios y riesgos para la salud antes de tomar algún producto.

Cualquier persona puede presentar problemas con los suplementos dietéticos. Algunas mujeres deben tomar medidas especiales para mantener su seguridad.

## Mujeres embarazadas

- Hable con su proveedor médico sobre el tipo de vitaminas prenatales que debería tomar.
- Pregunte cuánto ácido fólico debe tomar antes de embarazarse y durante la primera parte de su embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna del bebé.

## Mujeres con hijos

- Hable con su proveedor médico antes de darle suplementos tales como vitaminas a un niño.
- Mantenga todos los suplementos fuera del alcance y de la vista de sus hijos.

## Mujeres con problemas de salud

- Los suplementos no están diseñados para tratar, diagnosticar, prevenir o curar enfermedades.
- No tome suplementos en lugar de sus medicamentos recetados.
- Informe a su proveedor médico sobre cualquier yerba, vitamina o cualquier otro producto que tome. Algunos de ellos pueden afectar el modo en que sus medicamentos recetados funcionan.
- Algunos suplementos dietéticos pueden ser dañinos si los toma antes de someterse a una cirugía.

## Preguntas a hacer sobre sus suplementos

Hable con su proveedor médico antes de usar un suplemento dietético. Pregúntele:

- ¿Cuánto debo tomar? Si tomas demasiado de algunos suplementos puede hacerle daño.
- ¿Afectarán a los medicamentos recetados o de venta libre que tomo?
- ¿Cuándo debo tomarlos? ¿Por cuánto tiempo?

# Suplementos Dietéticos

Continuación

## Cómo le ayuda la FDA

La FDA adopta acciones contra productos no seguros después de que salen a la venta.

Sin embargo, la FDA no revisa o aprueba la seguridad de los suplementos dietéticos antes de su venta. La FDA también revisa y adopta acciones contra afirmaciones falsas en las etiquetas de los productos y otras informaciones del producto.

- Comuníquese con la FDA si tiene un problema serio después de tomar un suplemento dietético. **1-800-FDA-1088** o **[www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch)**
- Visite el sitio de Internet de la FDA para obtener más consejos y alertas de seguridad. **[www.fda.gov/Food/DietarySupplements](http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements)**

## Sea un consumidor inteligente

Cúidese de las estafas y las afirmaciones falsas. Si algo parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente lo sea.

## Entérese de los hechos antes de comprar

- Verifique la fuente de la información que aparece en el sitio de Internet o en el anuncio televisivo del producto.
- Para obtener más información, llame o escríbale a la compañía que hace el producto.
- Verifique el sitio de Internet de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, o "NIH") para obtener más información sobre los suplementos dietéticos **<http://go.usa.gov/BZXz>**
- Reporte cualquier caso de publicidad falsa a la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, o "FTC") **<http://www.ftc.gov/es> o 1-877-382-4357**



La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA desarrolló esta hoja informativa.  
Para obtener otros recursos para la salud de la mujer, vaya a

**[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)**