



Suplementos vitamínicos y necesidades médicas

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos utilizado o hemos visto en comerciales y anuncios hablar de suplementos vitamínicos y sabemos que de alguna forma pueden ayudarnos en nuestro día a día, pero **¿Nos hemos detenido a preguntarnos qué son? O ¿De qué manera es que pueden ayudar a nuestro cuerpo?**

Los suplementos vitamínicos son preparados que contienen diversas vitaminas y se pueden consumir o administrar según las necesidades de nuestro cuerpo. Según su preparación estos pueden ayudarnos para mejorar nuestra memoria, proteger nuestro corazón o hacer un sistema inmune más fuerte.

No obstante, recordemos que la automedicación no es recomendable pues incluso podríamos estar dañando nuestro cuerpo sin que lo sepamos. Por esto es importante que un profesional nos asesore sobre la elección del suplemento vitamínico más adecuado y sobre su correcto proceso de uso en tiempo y forma.

Los suplementos vitamínicos son en general productos muy seguros cuyo consumo, incluso en exceso, implica escaso riesgo para individuos sanos.

Conviene tener claro que un suplemento vitamínico no es una solución, especialmente a largo plazo, para combatir los problemas derivados de una alimentación inadecuada.

En términos económicos y de salud, es mucho más aconsejable seguir una dieta variada y equilibrada, encuadrada obviamente en el contexto de un estilo de vida saludable. Por ejemplo, te recomendamos que incluyas en tu dieta frutas, cereales algunos quesos, pescado, pollo y carnes magras, es decir, carnes con un bajo porcentaje de grasa.



Si aún tienes dudas respecto a si consumir o no suplementos vitamínicos te dejamos una lista de **casos en los que usualmente se recomienda su uso:**



Si estás planificando un **embarazo** o ya estás embarazada



Si tienes **osteoporosis** y tu dieta no te aporta suficiente calcio o vitamina D



Si tienes niveles muy bajos de **vitamina B12** en la sangre (esto suele ocurrir mayormente en personas veganas o vegetarianas)



Si tienes una **enfermedad gastrointestinal** que evite la absorción de nutrientes específicos

Por supuesto, antes de optar por algún suplemento, acude con un profesional en el área. Cuidar de ti es lo más importante.

Bibliografía

- Donayre Gálvez, I. M., & García Berrocal, E. (2019). Caracterización de los Suplementos Vitamínicos que se Dispensan Sin Prescripción Médica en la Provincia de Chincha.
- National Institutes of Health. (2022). Datos sobre los suplementos multivitamínicos/minerales. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/MVMS-DatosEnEspañol.pdf>
- NORMON. (2022). La importancia del uso correcto de un suplemento vitamínico. <https://www.normon.es/articulo-blog/la-importancia-de-un-uso-correcto-de-un-suplemento-vitaminico>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT