



Viva Bien, Trabaje Bien

CONSEJOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR EN EL TRABAJO, EL HOGAR Y LA VIDA.

MEDICINA ALTERNATIVA: VITAMINAS, MINERALES & HIERBAS

Un compuesto botánico es una planta o parte de ella valorada por propiedades medicinales o terapéuticas, sabor y/o aroma. Las hierbas son una forma de compuesto botánico. Los productos preparados con plantas, que se utilizan para mantener o mejorar la salud, pueden llamarse productos botánicos o productos a base de hierbas.

Las personas que buscan tener una mejor salud y una sensación de bienestar recurren cada vez más a las vitaminas, los minerales y las hierbas. Otros opinan que estos suplementos son una forma más natural de tratar una variedad de condiciones. Sin embargo, debe tener en cuenta ciertos puntos antes de tomar suplementos nutricionales.

Otras formas de medicina

Las dosis abundantes de vitaminas, minerales y hierbas tienen un efecto mayor que los suplementos nutricionales; actúan como medicamentos comunes. Por lo cual, pueden tener graves interacciones con otros medicamentos, ciertos alimentos, las bebidas o el alcohol.

En los Estados Unidos, las vitaminas y los minerales están relativamente sin reglamentar en comparación con la industria farmacéutica. Los fabricantes de estos productos a base de hierbas pueden venderlos sin la investigación o prueba científica rigurosa que reciben los medicamentos recetados y de venta libre.

Lo que el cuerpo necesita

Vitaminas: Existen 13 vitaminas esenciales para tener una salud óptima: A, C, D, E, K y las vitaminas B. La mayoría de las personas recibe estas vitaminas de los alimentos que ingiere, pero, es necesario agregar un complejo multivitamínico. Sin embargo, las dosis de vitaminas en grandes cantidades pueden enfermarlo.

Minerales: el cuerpo los utiliza para desarrollar huesos, producir hormonas y regular los latidos del corazón. Hay dos clases: los macro minerales, que el cuerpo necesita en grandes cantidades (calcio, potasio, magnesio, etc.), y los oligo minerales, que el cuerpo necesita en pocas cantidades (hierro, cobre, fluoruro, etc.).

Resultados

Los resultados por el uso de suplementos pueden variar. Algunos son eficientes, otros no, y algunos pueden llegar a ser peligrosos. Por ejemplo, las hierbas kava (planta oriunda de las Polinesias) y consuelda (también conocida como Lengua de buey) son responsables de graves deterioros del hígado.

Las embarazadas o las mujeres que están amamantando deberían ser especialmente cautelosas con el uso de los suplementos a base de hierbas, ya que estos productos pueden actuar como medicamentos. También debe tener cuidado cuando son administradas a niños.

Hágase las siguientes preguntas antes de utilizar cualquier suplemento nutricional:

¿Hay información confiable sobre este producto?

¿Cuál son sus antecedentes de seguridad?

¿La información sobre el producto proviene del fabricante, o de una fuente independiente confiable?

¿Cuáles son los posibles beneficios para la salud?

¿Existen riesgos o efectos secundarios?

¿Cuál es la dosis apropiada?

¿Cómo interactuará el suplemento con otros medicamentos que estoy tomando?

¿Es posible tomar demasiado?

Siempre consulte a su médico antes de utilizar cualquier remedio a base de hierbas o de tomar dosis de vitaminas y minerales en grandes cantidades. Para obtener más información, visite <http://nccam.nih.gov/>

