

Comprensión de los suplementos, las vitaminas y las hierbas

Tomar suplementos como vitaminas y hierbas puede ser útil para las personas que necesitan agregar ciertos nutrientes a su dieta. Sin embargo, es importante que hable con su equipo de cuidado antes de tomar suplementos porque pueden ser inseguros si tiene enfermedad renal crónica (ERC).

Tipos de suplementos

- Suplementos vitamínicos: píldoras, líquidos o polvos que mejoran su dieta, pues contienen vitaminas o minerales. Las vitaminas son diferentes de los medicamentos que se usan para tratar o curar enfermedades.
- Suplementos a base de hierbas: productos elaborados a partir de plantas que puede tomarse para mejorar su salud. Pueden presentar en diversas formas, como comprimidos, cápsulas, polvos, tés, extractos o plantas frescas o secas.

Los suplementos y su salud

Los suplementos pueden dañar los riñones, cambiar la forma en que actúan sus medicamentos y causar efectos secundarios no deseados. Estas consecuencias pueden ser peligrosas si está tomando medicamentos para trasplantes o anticoagulantes. Por ejemplo:

- La hierba de San Juan, la equinácea, el ginkgo y el ginseng pueden afectar el funcionamiento de los medicamentos de venta con receta médica.
- La raíz de regaliz puede aumentar la presión arterial.
- El diente de león, el algodoncillo, la ortiga (hoja) y el ginseng siberiano pueden aumentar sus niveles de potasio.

Aprobación de suplementos

Cualquier medicamento de venta con receta médica que tome debe estar aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). No es necesario que la FDA apruebe los suplementos antes de que se vendan al público. Por eso, antes de tomar cualquier suplemento, es importante que lo consulte con su equipo de cuidado.

Suplementos de proteína

Si tiene ERC, debe evitar los suplementos de proteína para la pérdida de peso, el desarrollo muscular o para “tener más energía”. Las dietas con alto contenido de proteínas pueden contribuir a la progresión de la ERC.

Su equipo de cuidado médico se asegurará de que usted tenga la cantidad de proteínas necesarias en su cuerpo y le hará recomendaciones si considera que requiere agregar suplementos.



Estamos aquí para ayudarle

Antes de tomar hierbas o suplementos, asegúrese de consultarlo siempre con su equipo de cuidado y comuníquese si tiene preguntas.