



## Los suplementos alimenticios no deben autoprescribirse

*· Expertos aseguran que autoprescribirse cualquier medicamento o suplemento alimenticio, es muy peligroso.*

El Dr. Angel Olvera, Jefe de Estrategia Médica **medix**<sup>®</sup>, alerta sobre los peligros de autoprescribirse suplementos alimenticios, práctica común entre la población, que debe ser evitada.

La autoprescripción, es el uso indiscriminado de fármacos o suplementos sin el diagnóstico ni la recomendación de un profesional de la salud; por ejemplo, tomar cápsulas, pastillas o polvos sólo porque el encargado de la tienda o algún conocido nos dijo que “es bueno para...” o que “le sirvió para...”.

Consumir algún un medicamento o suplemento sin supervisión tiene efectos secundarios, siendo los menos graves:

1. Que no tenga ningún efecto terapéutico, ya que no es suministrado en dosis suficiente
2. Náusea, vómito o diarrea,
3. Una intoxicación por dosis altas de ciertos componentes, lo cual puede llevar a insuficiencia renal o hepática

Los suplementos, al igual que los medicamentos, no son inocuos y, sin la prescripción adecuada, las complicaciones para la salud pueden ser bastante graves. **“La autoprescripción de un medicamento o suplemento puede llevar, incluso, a la muerte”.**

En el caso de los suplementos, estos deben ser utilizados como un complemento, mas no se debe sustituir por completo un grupo de alimentos o una comida. Idealmente, se debe tener una alimentación balanceada donde, si por alguna situación algún nutrimento o vitamina nos hace falta, pueda ser obtenido a través de la suplementación.

**Los especialistas encargados de orientar y supervisar una suplementación saludable son el personal de nutrición y/o médicos certificados**, algunos cuentan con posgrados en nutrición deportiva, o tienen estudios especializados en manejo de algunos padecimientos, por ejemplo: Sobrepeso y Obesidad.

De acuerdo con el Dr. Olvera: “Siempre hay que acercarse a un especialista para la suplementación. Muchas veces en la autoprescripción, se desconoce la confiabilidad de las sustancias que contienen los suplementos, pudiendo ser compuestos dañinos para la salud o en dosis inadecuadas. Puede ser que tomes un suplemento que sí es funcional y que cuenta con evidencia científica, registrado, con buena calidad, pero la dosis que te autoprescribes, sea insuficiente o excesiva. Definitivamente, la autoprescripción, aunque sea de un suplemento o producto considerado natural, nunca es buena idea.”



Un ejemplo de esto, son los suplementos que se ponen de moda, como algunos que supuestamente contienen toronja con la justificación de que “sirve para reducir grasa”, dichos suplementos, a veces no cuentan con los registros sanitarios adecuados y se ha visto que muchos de ellos contienen sustancias que generan interacción farmacológica con las hormonas tiroideas, por ejemplo. El Dr Olvera comenta que **“La población asume que por ser algo natural, no afecta el organismo. Sin embargo, hay activos naturales muy perjudiciales”**.

En algunas ocasiones, los preparados que se catalogan como suplementos alimenticios, en realidad no lo son, pues simplemente contienen alimentos deshidratados en muy poca cantidad y el resto son excipientes y conservadores.

Por eso, es importante ser cuidadosos con los productos que consumimos, checar qué laboratorio los hace, dónde y cómo los estamos adquiriendo, y si son farmacias o establecimientos confiables. Debemos tener en cuenta que, tanto los medicamentos como los suplementos certificados, cuentan con sellos de garantía y seguridad.

Como conclusión, para hacer una práctica responsable y saludable de suplementación, el Dr. Angel Olvera, nos hace las siguientes recomendaciones generales:

- Tener en cuenta que los medicamentos y suplementos, no son pastillas milagrosas ni polvos mágicos.
- Mucha paciencia. Ningún suplemento hace que de un día a otro se tengan cambios radicales ni funcionan solos, siempre deben acompañarse de un plan de alimentación saludable y con otras acciones que sumen al resultado que se busca lograr.
- Consumir productos certificados (verificar sellos de garantía y seguridad, que no hayan sido violados sus empaques, etc.)
- Acudir con un especialista, preferentemente nutriólogo o médico certificado.

**Relaciones Públicas *medix*<sup>®</sup>:**

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx  
Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

**Contacto de Prensa:**

Manolo Castro | Relaciones Públicas  
Cel. 5559070613  
Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas  
Cel. 5510783406  
Mail. male.agis@gmail.com



**Acerca de *medix*<sup>®</sup>**

*medix*<sup>®</sup> es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*<sup>®</sup> a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

*medix*<sup>®</sup> **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud. Por más de 20 años, en *medix*<sup>®</sup> han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: [www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx)

Facebook: @medixMx