# ¿Te automedicas vitaminas? ¡Cuidado con la hipervitaminosis!

El personal de salud está preocupado porque desde la pandemia, cada vez es más frecuente el consumo de vitaminas en dosis muy elevadas por parte de los pacientes, sin medir las consecuencias.

Lo alarmante del asunto es que quizás ni siquiera lo requieren o desconocen sus efectos secundarios.

La médico internista Doris Odremán, define como hipervitaminosis a “un exceso de consumo de una vitamina en específico, cuando supera los requerimientos diarios necesarios de cada persona, bien sea a través de la dieta exagerado o a través del aporte exógeno, con medicamentos o vitaminas a través de suplemento”.

Detalla que la mayoría de las vitaminas se eliminan por la orina, solo hay cuatro de ellas que se acumulan en el cuerpo: A, D, E y K.
Mientras que, hay vitaminas como la C, D y Zinc, que ayudan a mejorar la respuesta del sistema inmunológico, pero lamentablemente, según Odremán, muchas personas consumen dosis muy altas desde que comenzó la pandemia, aún cuando no tienen requerimientos de déficit nutricional.

No todos pueden consumir vitaminas
Respecto al magnesio, reconoce que tiene beneficios antiinflamatorios, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a conciliar el sueño, pero no todos los pacientes tienen indicación de recibir dosis extras de magnesio.

Señala como ejemplo a los pacientes con patologías renales, quienes no eliminan en totalidad el magnesio a nivel de sangre, por tanto, no puede darse indicación sin criterio médico.

Por otra parte, la doctora aclara que el Omega 3, también altamente consumido sin indicación médica, no es vitamina, sino ácido graso y aporta muchos beneficios a pacientes cardiovasculares; además, posee un antiinflamatorio por el cual fue indicado a pacientes covid.

Hay otras investigaciones que apuntan en que dosis altas están asociadas al cáncer de próstata, y también debe ser recetado con cautela en pacientes con arritmia.

En líneas generales, pese a que son más los beneficios que las contraindicaciones, siempre es importante no automedicarse y consultar siempre a un médico, en especial, aquellos que tienen enfermedades de base.

“Si hay un síntoma nuevo, puede deberse a una hipervitaminosis”, advierte.

Con información de La Verdad