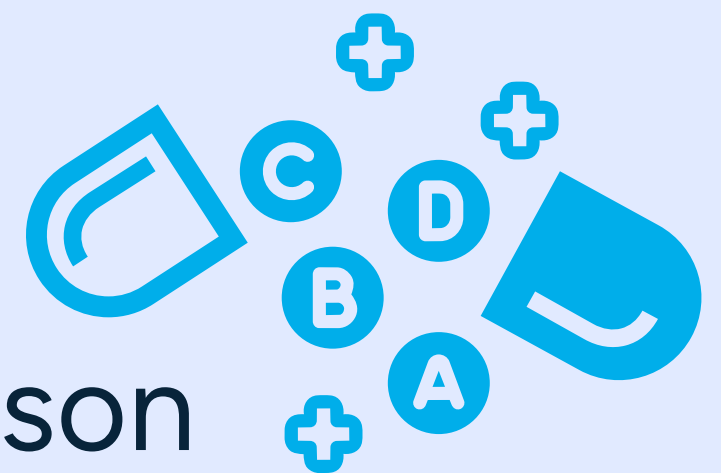




# LA VERDAD SOBRE SUPLEMENTOS Y CORTISOL

**GUÍA INFORMATIVA**

**Elaborado por**  
*Dra. Perla Carrillo González*  
*Dra. Julia Zuarth Vázquez*



Los suplementos nutricionales son productos diseñados para **complementar la dieta y aportar nutrientes** que pueden faltar en la alimentación diaria.

Es importante comprender **qué son, cuándo pueden ser útiles y qué riesgos conlleva tomarlos sin necesidad o sin supervisión profesional.**

# ¿Qué son los suplementos?

## DEFINICIÓN

Los suplementos son productos que contienen vitaminas, minerales, aminoácidos, hierbas u otros ingredientes destinados a **aportar nutrientes adicionales a la dieta.**

## FORMAS COMUNES

Se pueden encontrar en diversas presentaciones, como **pastillas, cápsulas, líquidos o polvos.**



## OBJETIVO

Su función es **complementar la alimentación, no sustituirla.** Están diseñados para cubrir deficiencias nutricionales o para apoyar ciertas funciones del organismo.

# ¿Cuándo son necesarios?

## DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

Cuando la dieta diaria no proporciona la cantidad adecuada de ciertos nutrientes y se ha confirmado mediante **estudios o análisis clínicos**.

## SITUACIONES ESPECIALES

- **Embarazo y lactancia:** Algunas mujeres requieren suplementos específicos para cubrir las necesidades aumentadas durante estas etapas.
- **Enfermedades crónicas:** Personas con condiciones que alteran la absorción de nutrientes pueden necesitar suplementos.
- **Dietas restrictivas:** Individuos que siguen regímenes alimenticios muy limitados podrían requerir ciertos suplementos para evitar deficiencias.



## RECOMENDACIÓN MÉDICA

Es fundamental que la decisión de iniciar cualquier suplemento sea tomada junto a un **profesional de la salud**, quien evaluará la situación particular y determinará si es necesaria una suplementación.

# Posibles daños de tomar suplementos sin necesidad

## 1. SOBREDOSIS Y TOXICIDAD

Tomar cantidades excesivas de vitaminas o minerales puede provocar **toxicidad**. Por ejemplo, el exceso de *vitamina A* puede causar daño hepático, y niveles altos de *hierro* pueden dañar órganos vitales.

## 2. INTERACCIONES MEDICAMENTOSAS

Algunos suplementos pueden **interferir con medicamentos recetados**, reduciendo su eficacia o incrementando el riesgo de efectos adversos.

## 3. EFECTOS SECUNDARIOS

Incluso en dosis recomendadas, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios como **malestar gastrointestinal, náuseas o reacciones alérgicas**.



# Posibles daños de tomar suplementos sin necesidad

## 4. CONTAMINACIÓN Y ADULTERACIÓN

Es importante tener en cuenta que algunos suplementos, especialmente aquellos que no cuentan con una regulación estricta, pueden contener **sustancias ocultas no declaradas en la etiqueta**. Entre estas sustancias se encuentran, por ejemplo, **glucocorticoides** (cortisol o "cortisona"), que pueden tener efectos adversos significativos en la salud.

## 5. FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

Utilizar suplementos sin evidencia de deficiencia puede llevar a **descuidar otros aspectos importantes de la salud**, como una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables.

## 6. COSTOS INNECESARIOS

Consumir suplementos sin necesidad puede representar un **gasto económico sin un beneficio real** para la salud.



## CORTISOL Y SUPLEMENTOS

# ¿Qué es el cortisol y que función tiene?

Es una **hormona esteroidea** producida en la corteza de las glándulas suprarrenales, ubicadas justo encima de cada riñón.

Conocida popularmente como *la hormona del estrés*, aumenta sus niveles en situaciones difíciles como **enfermedades, infecciones, lesiones o estrés emocional**.



Cumple funciones esenciales como la **regulación del metabolismo y la modulación del sistema inmune**, siguiendo un ritmo de sueño-vigilia regulado por una región en el cerebro conocida como hipotálamo.

## CORTISOL Y SUPLEMENTOS

# ¿Qué es el cortisol y que función tiene?

En las redes sociales y otros medios se promocionan numerosos suplementos que **supuestamente** reducen el dolor articular o que regulan los niveles de cortisol, entre los que destacan:

- **Adaptógenos:** *Ashwagandha, Rhodiola Rosea y diferentes tipos de ginseng.*
- **Otros compuestos:** *L-teanina, glicina y fosfatidilserina.*
- **Minerales y vitaminas:** *Magnesio, vitamina C, omega-3 (EPA y DHA), vitamina D, selenio.*



# ¿Cuáles con los riesgos de tomar sin necesidad derivados del cortisol?

Es importante recalcar que el propio cuerpo posee mecanismos reguladores del cortisol. **La suplementación para modificar sus niveles no es necesaria en individuos sanos.**

Se han detectado productos *naturistas* o a base de plantas, como el ajo negro, que **contienen glucocorticoides no declarados** y pueden ocasionar efectos secundarios graves: diabetes, hipertensión, alteraciones en el colesterol y triglicéridos, osteoporosis, infecciones oportunistas, entre otros.



# ¿Cuáles con los riesgos de tomar sin necesidad derivados del cortisol?

Una alteración verdadera en los niveles de cortisol se conoce como **síndrome de Cushing**, que debe ser diagnosticada y tratada por un endocrinólogo.



Puede ser originada por el **consumo excesivo de glucocorticoides**, como la *dexametasona*, *prednisona*, *betametasona*, entre otros, que puede estar oculta en algunos suplementos, o por el exceso de producción de esta hormona por algún tumor en las glándulas suprarrenales o hipófisis.

# Recomendaciones generales

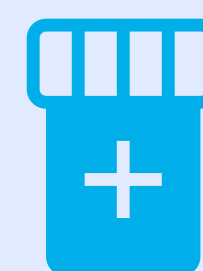
## 1. CONSULTA PROFESIONAL

Antes de iniciar cualquier suplementación, es esencial **consultar a un médico o nutriólogo**, quien evaluará tus necesidades individuales basándose en estudios y antecedentes personales.

## 2. DIETA EQUILIBRADA

La **alimentación variada y balanceada es la mejor fuente de nutrientes**. Los suplementos deben ser considerados solo cuando existen deficiencias confirmadas.

## 3. VERIFICAR LA CALIDAD DEL PRODUCTO



Asegúrate de adquirir suplementos de **marcas reconocidas** y que cuenten con la **certificación** de entidades reguladoras, ya que esto reduce el riesgo de consumir productos adulterados.

# Recomendaciones generales

## 4. SEGUIR LAS INDICACIONES

Respetar las **dosis recomendadas** y seguir las **indicaciones** del profesional de salud. El uso inadecuado de suplementos puede causar más daño que beneficio.



## 5. INFORMARSE BIEN

Evitar la automedicación y desconfiar de los **productos milagro** que se promocionan en redes sociales. Busca información confiable y evita la automedicación. La industria de los suplementos es amplia, y no todos los productos tienen respaldo científico sólido.

## Conclusión

Los suplementos nutricionales pueden ser **herramientas útiles** para corregir deficiencias específicas, pero su uso debe ser cuidadosamente evaluado y supervisado por un **profesional de la salud**.

Consumir suplementos de manera innecesaria o adquirir productos de dudosa procedencia no solo puede generar **riesgos para la salud**, como toxicidad, interacciones o efectos secundarios, sino que también puede llevar a interacciones negativas con otros tratamientos y a un uso ineficiente de recursos económicos.

Este documento busca orientar de manera clara y sencilla, resaltando **la importancia de la consulta médica, la calidad de los productos y la base en una dieta equilibrada** para mantener una buena salud.

*Este material es informativo y no sustituye el consejo médico profesional. Para dudas o situaciones particulares, se recomienda acudir a un especialista.*

[endocrinologia.org.mx](https://endocrinologia.org.mx)

### REFERENCIAS

1. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (s.f.). Dietary Supplements. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/>
2. MedlinePlus. (s.f.). Vitaminas y Minerales. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/vitamins.html>
3. MedlinePlus. (s.f.). Magnesio. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/magnesium.html>
4. Deutsches Ärzteblatt International. 2020;117(1-2):14-22. doi:10.3238/arztebl.2020.0014.
5. Jama. 2002;287(23):3127-9. doi:10.1001/jama.287.23.3127
6. American Journal of Kidney Diseases: The Official Journal of the National Kidney Foundation. 2024;83(3):370-385. doi:10.1053/j.ajkd.2023.09.005.
7. Sports Medicine (Auckland, N.Z.). 2023;53(Suppl 1):15-24. doi:10.1007/s40279-023-01875
8. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;19(3):1249. doi:10.3390/ijerph19031249.
9. Diabetes Care. 2025;48(Supplement\_1):S86-S127. doi:10.2337/dc25-S005.
10. Nutrition Journal. 2014;13:72. doi:10.1186/1475-2891-13-72.