

AUTOMEDICACIÓN: RECONSTITUYENTES (VITAMINAS Y MINERALES)

Grupo de uso racional del medicamento para educación al paciente

Mayo 2022

¿Son necesarios para mantener un buen estado de salud?

NO. Normalmente, una alimentación sana y variada cubre perfectamente las necesidades de vitaminas y minerales de nuestro organismo. Solo en determinadas situaciones en las que se toman menos frutas y verduras y en épocas de mayor desgaste pueden ser necesarios.



¿Pueden sustituir a los alimentos que los aportan, fundamentalmente las frutas y las verduras?



NO. Los suplementos de vitaminas y minerales nunca pueden sustituir a los alimentos de una dieta sana y equilibrada como es la dieta mediterránea. Además, no abarcan la variedad y riqueza de los nutrientes que se encuentran en los alimentos.

¿Puedo tomarlos de forma continua y prolongada?

NO. Solo se deben tomar mientras dure la situación carencial, pues si se toman de forma prolongada pueden ocasionar problemas de salud e incluso intoxicaciones por acumulación.



¿Qué personas deben tener precaución si deciden tomarlo?

Las personas que tomen regularmente otros medicamentos, personas mayores, embarazadas y niños. En estos casos, siempre es necesario **consultar con el médico.**

¿Pueden prevenir enfermedades crónicas o prolongar la vida?

No se ha demostrado que estos medicamentos tengan dichas propiedades y esas afirmaciones solo nos pueden conducir a engaños o incluso a poner en riesgo nuestra salud.

