

SUPPLEMENT USE FOR OLDER ADULTS

By Katlan Akers, MDS



WHAT ARE DIETARY SUPPLEMENTS?

The dietary supplement market has grown into a market that now consists of more than just vitamins and minerals. Products such as herbals, botanicals, amino acids, enzymes all can be identified under the supplement spectrum. Supplements do not have to be approved by the FDA to be put on the shelf for purchase. This means that the safety, effectiveness, and quality of some of these products are not investigated before you consume them. The potential health risks are increased by this alone but adding other medications or supplements into this intake and the risk rises even higher.

WHAT ARE RISKS?

- Medication-Supplement Interactions: There are many supplements that can increase or decrease the active ingredient in medications. This can cause serious adverse reactions such as death.
- Supplement Use and Surgery: Certain products can cause reactions that effect heart rate, blood pressure, or increase bleeding that may be harmful during surgery.
- Dosage and Frequency: Consuming too high of a dose or too frequent, may cause the serious adverse mentioned above.

SUPPLEMENT SELECTION RECOMMENDATIONS:

Before spending money on this, consider what you are buying it for. Questions to ask yourself before doing this would be: *Do I know this is safe to consume? Does this react with any of my current medications or food? Do I know that this will work for the reason I am buying it?*

It is important to always consult with your doctor, pharmacist, nurses, or registered dietitian before consuming any dietary supplements. These health professionals will be able to inform you of any interactions that may possibly occur with your medication regime.

SUPLEMENTOS: PARA ADULTOS



Por Katlan Akers, MDS

¿QUÉ SON LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS?

El mercado de los suplementos dietéticos se ha convertido en un mercado que ahora consiste en más que solo vitaminas y minerales. Productos como hierbas, botánicos, aminoácidos, enzimas, todos pueden identificarse bajo el espectro de suplementos. Los suplementos no tienen que ser aprobados por la FDA para ser almacenados en el estante para su compra. Esto significa que la seguridad, eficacia y calidad de algunos de estos productos no se investigan antes de consumirlos. Los riesgos potenciales para la salud aumentan solo con esto, pero al agregar otros medicamentos o suplementos a esta ingesta, el riesgo aumenta aún más.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

- Interacciones entre medicamentos y suplementos: hay muchos suplementos que pueden aumentar o disminuir el ingrediente activo en los medicamentos. Esto puede provocar reacciones adversas graves como la muerte.
- Uso de suplementos y cirugía: Ciertos productos pueden causar reacciones que afectan la frecuencia cardíaca, la presión arterial o aumentan el sangrado que pueden ser perjudiciales durante la cirugía.
- Posología y frecuencia: Consumir una dosis demasiado alta o con demasiada frecuencia puede causar los efectos adversos graves mencionados anteriormente.

RECOMENDACIONES DE SELECCIÓN DE SUPLEMENTOS:

Antes de gastar dinero en esto, considere para qué lo está comprando. Las preguntas que debe hacerse antes de hacer esto serían: ¿Sé que es seguro consumirlo? ¿Esto reacciona con alguno de mis medicamentos o alimentos actuales? ¿Sé que esto funcionará por la razón por la que lo compro?

Es importante consultar siempre con su médico, farmacéutico, enfermeras o dietista registrado antes de consumir cualquier suplemento dietético. Estos profesionales de la salud podrán informarle de cualquier interacción que pueda ocurrir con su régimen de medicación.