

Tipos de complementos alimenticios disponibles en farmacia comunitaria



Sueño y estrés



Ingredientes frecuentes:

Melatonina, valeriana, pasiflora, magnesio, triptófano, amapola de California, melisa.



Funciones / objetivos:

Dificultad para dormir. Estrés ocasional. Nerviosismo leve.



Consejo farmacéutico:

Individualizar según síntoma principal. Precaución con el uso de psicofármacos. Derivar si hay insomnio crónico o ansiedad intensa.

Función digestiva



Ingredientes frecuentes:

Probióticos y prebióticos, enzimas digestivas, fibra soluble, curcumina y otros extractos botánicos.



Funciones / objetivos:

Hinchazón. Alteraciones del tránsito. Disbiosis.



Consejo farmacéutico:

Selección según el problema predominante. Vigilar la duración de síntomas. Derivar si hay sangre en heces, dolor intenso o pérdida de peso.

Sistema inmunitario



Ingredientes frecuentes:

Vitamina C y D, zinc, propóleo, equinácea, jalea real, quercetina.



Funciones / objetivos:

Apoyo del sistema inmunitario. Apoyo respiratorio estacional.



Consejo farmacéutico:

Usar mensajes prudentes. Precaución en inmunosuprimidos, alérgicos, asmáticos y polimedicados. Derivar si hay fiebre persistente, disnea o empeoramiento clínico.

Estado de ánimo y función cognitiva



Ingredientes frecuentes:

Vitaminas B6, B9 y B12, GABA, hipérico, *Ginkgo biloba*, *Panax ginseng*, fosfatidilserina, fosfatidilcolina.



Funciones / objetivos:

Cansancio mental. Falta de concentración. Estrés cognitivo.



Consejo farmacéutico:

No sustituir tratamiento prescrito. Revisar interacciones. Derivar si hay deterioro cognitivo progresivo o síntomas de depresión relevantes.



Control de peso



Ingredientes frecuentes:

Glucomanano, cafeína, té verde, ácido alfa lipoico, berberina, L-carnitina.



Funciones / objetivos:

Saciedad. Control de ingesta. Apoyo a la composición corporal.



Consejo farmacéutico:

Siempre acompañado de alimentación saludable y ejercicio físico. Precaución con los estimulantes. Derivar en diabetes o TCA (trastorno de la conducta alimenticia).

Nutricosmética



Ingredientes frecuentes según función / objetivo:

Piel: Polifenoles, carotenoides, *Polypodium leucotomos*, vitaminas C, E y B3, colágeno, ácido hialurónico, ceramidas.

Cabello y uñas: L-metionina y L-cisteína, hierro, zinc, biotina, vitamina D y B12, selenio, cobre, ácido fólico, *Cucurbita pepo*.



Consejo farmacéutico:

Revisar déficits nutricionales. Derivar si hay caída brusca, alopecia cicatricial o cambios ungueales importantes.

Función genitourinaria



Ingredientes frecuentes según función / objetivo:

ITU recurrente: arándano rojo, D-manosa, probióticos.

HBP: *Serenoa repens*, *Pygeum africanum*, beta sitosterol.

Función sexual: maca, pycnogenol, L-arginina.

Menopausia: fitoestrógenos, isoflavonas de soja, vitamina E.



Consejo farmacéutico:

Individualizar según sexo, edad y síntomas. Derivar si existen síntomas persistentes.

* ITU: infecciones del tracto urinario.
HBP: hiperplasia benigna de próstata.

Salud ocular y auditiva



Ingredientes frecuentes según función / objetivo:

Mantenimiento de la salud ocular: luteína, vitaminas A, C y E, zinc, selenio, resveratrol, omega-3.

Mantenimiento de la salud auditiva: vitaminas B12 y folato, zinc, magnesio, omega-3, antioxidantes.



Consejo farmacéutico:

Apoyo nutricional. Derivar si hay pérdida visual o auditiva repentina o de nueva aparición.

Rendimiento deportivo y recuperación



Ingredientes frecuentes:

Creatina, proteína de suero, cafeína, electrolitos, hidratos de carbono, creatina.



Funciones / objetivos:

Rendimiento. Recuperación. Masa muscular.



Consejo farmacéutico:

Adaptar al objetivo deportivo. Derivar si hay lesión, dolor persistente o enfermedad renal.

Salud cardiovascular



Ingredientes frecuentes:

Omega-3, fitoesteroles, coenzima Q10, antioxidantes, polifenoles



Funciones / objetivos:

Apoyo del perfil lipídico. Mantenimiento de la salud cardiovascular en general.



Consejo farmacéutico:

No sustituir por tratamiento de dislipemia o hipertensión arterial. Revisar interacciones. Derivar si el paciente está mal controlado o presenta enfermedad cardiovascular establecida.

Papel del farmacéutico

- Seleccionar el complemento según objetivo.
- Revisar dosis, duración y calidad del producto terminado.
- Evitar duplicidades e interacciones.
- Identificar signos de alarma y derivar cuando proceda.

Con la colaboración de:



Unas marcas de:



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España