



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Fitoterapia y suplementos para bajar de peso

Dirección de esta página: [//medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000347.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000347.htm)

## Fitoterapia y suplementos para bajar de peso

Usted puede ver anuncios de suplementos que afirman que le ayudan a bajar de peso. Pero muchas de estas declaraciones no son ciertas. Algunos de estos suplementos pueden incluso tener efectos secundarios serios.

**Nota para las mujeres:** las mujeres embarazadas o lactantes nunca deben tomar ningún tipo de medicamentos de dieta. Esto incluye remedios recetados, hierbas y otros remedios de venta libre. De venta libre se refiere a medicamentos, hierbas o suplementos que se pueden comprar sin necesidad de una receta.

### Opciones de productos para bajar de peso

Hay muchos productos de venta libre para hacer dietas, por ejemplo, muchos remedios herbales. Muchos de estos productos no funcionan. Algunos pueden ser incluso peligrosos. Antes de usar un remedio de venta libre o herbal para hacer una dieta, hable con su proveedor de atención médica.

Casi todos los suplementos de venta libre que afirman tener propiedades para bajar de peso contienen alguna combinación de estos ingredientes:

- Aloe vera
- Aspartato
- Cromo
- Coenzima Q10
- Derivados de dehidroepiandrosterona (DHEA)
- Aceite de pescado rico en AEP (ácido eicosapentaenoico)
- Té verde
- Hidroxicitrato
- L-carnitine

- Pantetina
- Piruvato
- Sesamina

No hay ninguna prueba de que estos ingredientes ayuden con la pérdida de peso.

Además, algunos de estos productos contienen ingredientes que se encuentran en fármacos recetados, como en los medicamentos para la presión sanguínea, para las convulsiones, los antidepresivos y los diuréticos (pastillas de agua).

## Seguridad de los productos de venta libre

Es posible que algunos ingredientes en los productos para dietas de venta libre no sean seguros. La Administración de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration*, FDA) le advierte a las personas que no usen algunos de ellos. NO utilice productos que contengan estos ingredientes:

- La **efedrina** es el ingrediente activo principal de la hierba efedra, también conocida como *ma huang*. La FDA no permite la venta de medicamentos que contengan efedrina o efedra. La efedra puede causar efectos secundarios serios, como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.
- El **BMPEA** es un estimulante relacionado con las anfetaminas. Este químico puede causar problemas de salud como una presión arterial alta peligrosa, problemas con la frecuencia cardíaca, pérdida de memoria, y problemas con el estado anímico. Los suplementos que dicen contener la hierba *Acacia rigidula* en el empaque a menudo contienen BMPEA, a pesar de que este químico nunca se ha encontrado en esta hierba.
- El **DMBA** y **DMMA** son estimulantes que son químicamente muy similares entre sí. Se han encontrado en suplementos para bajar de peso y para ejercitarse. El DMBA también es conocido como AMP-Citrato. Ambos químicos pueden causar problemas cardíacos y en el sistema nervioso.
- Las **pastillas brasileñas para adelgazar**, también conocidas como suplementos dietéticos Emagrece Sim y Herbathin. La FDA le ha advertido a los consumidores que no compren estos productos. Contienen estimulantes y fármacos empleados para tratar la depresión. Estos productos pueden causar altibajos graves en el estado de ánimo.
- El **tiratricol** también es conocido como ácido triyodotiroacético (TRIAC, por sus siglas en inglés). Estos productos contienen una hormona tiroidea y pueden aumentar el riesgo de trastornos de la tiroides, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Los **suplementos de fibra que contienen la goma guar** han causado obstrucciones en los intestinos y el esófago, el conducto que lleva el alimento desde la boca hasta el estómago y los intestinos.
- El **chitosán** es una fibra dietética proveniente de los mariscos. Algunos productos que la contienen son Natrol, Chroma Slim y Enforma. Las personas que sean alérgicas a los mariscos no deben tomar estos suplementos.

## Nombres alternativos

Perder peso – remedios herbales y suplementos; Obesidad – remedios herbales; Sobrepeso – remedios herbales

## Referencias

Lewis JH. Liver disease caused by anesthetics, chemicals, toxins, and herbal preparations. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology/Diagnosis/Management*. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 89.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements website. Dietary supplements for weight loss: fact sheet for health professionals.

ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss–HealthProfessional [https://ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss–HealthProfessional]

. Updated February 1, 2019. Accessed May 23, 2019.

Ríos–Hoyo A, Gutiérrez–Salmeán G. New dietary supplements for obesity: what we currently know. *Curr Obes Rep*. 2016;5(2):262–270. PMID: 27053066

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27053066 [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27053066]

## Última revisión 5/8/2019

Versión en inglés revisada por: David C. Dugdale, III, MD, Professor of Medicine, Division of General Medicine, Department of Medicine, University of Washington School of Medicine.

Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

---

¿Le ayudó esta página?

¿Le ayudó esta página?

---



Health Content  
Provider  
Expires 06/01/2020

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission ([www.urac.org](http://www.urac.org)). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre la política editorial, el proceso editorial y la política de privacidad de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997–2020 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



---

U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894  
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health  
Página actualizada 04 febrero 2020