

Consumo de Suplementos Dietarios en la Comunidad Académica del CEAD Pitalito

Yuri Yisett Sacanamboy Muñoz  
C.C. 1084258602

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias de la Salud ECISALUD  
Tecnólogo en Regencia de Farmacia  
CEAD Pitalito  
2016

Yuri Yisett Sacanamboy Muñoz  
C.C. 1084258602

Proyecto de Investigación

Director  
Martha Cecilia Vinasco Guzmán

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD  
Escuela de Ciencias de la Salud ECISALUD  
Tecnólogo en Regencia de Farmacia  
CEAD Pitalito  
2016

## Tabla de Contenido

Consumo de Suplementos Dietarios en la Comunidad Académica del CEAD Pitalito .....	1
Introducción .....	7
Planteamiento del problema .....	10
Antecedentes .....	10
Descripción del Problema.....	10
Justificación .....	11
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos .....	12
Marco de Referencia.....	13
Marco Teórico .....	13
Marco Contextual .....	13
Suplemento Dietario .....	13
¿Existen Riesgos al Tomar Suplementos? .....	13
Marco Legal.....	14
Metodología.....	15
Tipo de estudio .....	15
Método de investigación.....	15
Universo o Población.....	15
Muestra .....	15
Variables .....	16
Procedimiento Para La Recolección De La Información .....	16
Datos primarios.....	16
Datos secundarios .....	16
Procedimiento de la Información y Análisis de Datos .....	16
Resultados y Análisis.....	17
Resultados de la Encuesta.....	17
Qué rol desempeña dentro de la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito?.....	17
Sexo .....	18
Usted consume o ha consumido suplementos dietarios?.....	18
Análisis de Resultados .....	27

Plan de Mejoramiento.....	29
Propuesta del plan de Mejoramiento .....	29
Conclusiones.....	31
Recomendaciones .....	32
Bibliografía.....	33
Anexo.....	34

## Tabla de Tablas

Tabla 1. Rol que desempeña en la comunidad académica.....	17
Tabla 2. Sexo de los participantes .....	18
Tabla 3. Usted consume o ha consumido suplementos dietarios.....	18
Tabla 4. Edad de los consumidores. ....	19
Tabla 5. Motivación de consumo: Con que fines lo usa? .....	20
Tabla 6. Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario? .....	21
Tabla 7. Cuál es el producto que usted consume? .....	22
Tabla 8. Donde lo adquirió? .....	23
Tabla 9. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud.....	24
Tabla 10. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?.....	25
Tabla 11. Recibió información sobre el producto?.....	26

## Tabla de figuras

Figura 1. Rol que desempeña en la comunidad académica. ....	17
Figura 2. Sexo de los participantes .....	18
Figura 3. Usted consume o ha consumido suplementos dietarios. ....	19
Figura 4. Edad de los consumidores. ....	20
Figura 5. Motivación de consumo: Con que fines lo usa?.....	21
Figura 6. Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario? .....	22
Figura 7. Cuál es el producto que usted consume?.....	23
Figura 8. Donde lo adquirió? .....	24
Figura 9. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud.....	25
Figura 10. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?26	
Figura 11. Recibió información sobre el producto? .....	27

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

Pitalito, octubre del 2016

## **Resumen**

Los suplementos dietarios son productos especialmente formulados y destinados a suplementar la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas, que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. El estudio del consumo de suplementos dietarios es importante porque hay una problemática a nivel general, en parte por desconocimiento de las contraindicaciones y efectos secundarios, dado que muchos suplementos dietarios pueden causar problemas de salud, por grandes dosis o por combinaciones con fármacos recetados.

La presente investigación trata sobre el consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito, tomando como muestra a 125 personas a las cuales se les aplicó una encuesta en el mes de agosto del año 2016, que da como resultado que un 60% de los participantes manifiestan haber consumido suplementos dietarios, el producto que más consumen son las vitaminas (60%) seguido de los botánicos (29.3%), además el 72% de los encuestados cree que consumir estos productos no produce efectos nocivos para la salud. Los resultados evidencian que los usuarios y/o consumidores, no cuentan con suficiente información por parte de quienes dispensan los productos.

Debido a los resultados obtenidos se plantea un plan de mejoramiento con el fin de educar y concientizar a la comunidad en el buen uso, venta y adquisición de suplementos dietarios.

## **Introducción**

Los suplementos, son productos que complementan la incorporación de nutrientes a la dieta de personas sanas que por un estado fisiológico particular (no una enfermedad), necesite un suministro extra de un nutriente determinado, éstos pueden contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas, concentrados y extractos de plantas solas o en combinación.

Estos productos tienen gran aceptación en el mercado, debido a que se lo ofrece en diferentes medios. Y en muchos casos se hace una publicidad engañosa, es por esto que las personas los buscan para curar o tratar enfermedades y quienes lo dispensan no les ofrecen información adecuada en cuanto a su manejo, dosificación, contraindicaciones y efectos adversos.

Se realizó una investigación acerca del consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito, que tiene como fuente de recolección de datos una encuesta con la cual se logró conocer datos como la motivación y decisión de consumo, el producto y lugar de adquisición del mismo, si ha desarrollado efectos adversos y la información que ha recibido al adquirir el producto.

## Planteamiento del problema

### Antecedentes

Los suplementos dietarios son productos especialmente formulados y destinados a suplementar la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas, que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Contienen algunos de los siguientes nutrientes: proteínas, lípidos, aminoácidos, glúcidos o carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra dietaria y hierbas (Cabral Pérez, Birri, & Agnese, 2010).

De acuerdo al INVIMA, un suplemento dietario es un “Producto cuyo propósito es adicionar la dieta normal y que es fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional que puede contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas, concentrados y extractos de plantas solas o en combinación” (INVIMA, 2010).

Debe quedar claro que, en condiciones normales, la dieta debe proveer todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo. Por lo tanto, un suplemento dietario sólo debería consumirse cuando, por un estado fisiológico particular (no una enfermedad), el individuo necesite un suministro extra de un nutriente determinado, previa consulta al médico. Siendo su administración por vía oral, deben presentarse en formas sólidas (comprimidos, cápsulas, granulados, polvos u otras) o líquidas (gotas, solución, u otras), u otras formas para absorción gastrointestinal, contenidas en envases que garanticen la calidad y estabilidad de los productos (García Millán, Delgado Martínez, & Lara Bastanzuri, 2010).

### Descripción del Problema

Lo que se busca es analizar el consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica del CEAD Pitalito, ya que en estudios anteriores se ha logrado ver que en la ciudad de Pitalito este tipo de productos tiene gran aceptación mostrando de esta manera que los adquieren fácilmente y en la mayoría de casos no lo hacen por consulta médica.

**Espacio.** La investigación se llevó a cabo en la UNAD CEAD Pitalito con la colaboración de la comunidad académica.

**Tiempo.** La investigación se desarrolló desde el mes de julio hasta septiembre del año 2016.

**Universo.** La UNAD CEAD Pitalito cuenta con 1300 estudiantes con los cuales se realizó la fórmula para aplicar la encuesta se tomó una muestra de 125 personas entre estas estudiantes, docentes y administrativos del CEAD.

## **Justificación**

Se realizó la investigación para conocer más de cerca el consumo de los productos dietarios, la adquisición de los mismos, la información recibida acerca de estos productos al adquirirlos y buscar los medios de concientización a la comunidad para evitar que se presenten casos de reacciones adversas, e incluso enfermedades desarrolladas por consumo de suplementos sin control.

El estudio es importante porque hay una problemática a nivel general en parte por desconocimiento de las contraindicaciones y efectos secundarios, dado que muchos suplementos dietarios pueden causar problemas de salud, por grandes dosis o por combinaciones con fármacos recetados.

También debido a que personas con problemas de salud consumen estos suplementos escasamente regulados sin avisarles a los médicos que las tratan. O solamente por recomendaciones de externos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar a través de una encuesta el consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito, para plantear una propuesta tendiente a evitar el consumo irracional de los mismos.

### **Objetivos Específicos**

Diagnosticar el consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica del CEAD Pitalito.

Analizar la problemática encontrada.

Formular una propuesta de concientización a la comunidad acerca del buen uso de suplementos dietarios.

## **Marco de Referencia**

### **Marco Teórico**

En el presente estudio denotaremos el aspecto legal que el actual gobierno Colombiano establece en sus políticas el uso adecuado de los medicamentos como finalidad del regente de farmacia a través de la ley 485 de 1998 y el decreto 2200 del 2005 asignándole la responsabilidad de la gestión al servicio farmacéutico, el cual a su vez debe considerar lo contemplado en el artículo 1 de la ley 485 de 1998, *“ley que tiene por objeto regular la profesión del Tecnólogo en Regencia de Farmacia, perteneciente al área de la salud con el fin de asegurar que su ejercicio se desarrolle conforme a los postulados del Sistema Integral de Seguridad Social en Salud y a los reglamentos que expidan las autoridades públicas, a los principios éticos y teniendo en cuenta que con ellos contribuye al mejoramiento de la salud individual y colectiva”*.

### **Marco Contextual**

#### **Suplemento Dietario**

De acuerdo a la Resolución 3096 del 5 de septiembre de 2007, emitida por el Ministerio de la Protección Social, suplemento dietario “es aquel producto cuyo propósito es adicionar la dieta normal y que es fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional que puede contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas concentrados y extractos de plantas solas o en combinación”.

#### **¿Existen Riesgos al Tomar Suplementos?**

Un documento de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU, indica que muchos suplementos contienen ingredientes activos que tienen fuertes efectos biológicos en el cuerpo, lo que podría hacerlos inseguros en algunas situaciones y afectar o complicar su salud. Algunas de las siguientes acciones pueden conducir a consecuencias perjudiciales, incluso mortales, como son combinación de suplementos, usar suplementos con medicamentos (ya sea con receta o de venta libre), sustituir suplementos por

medicamentos recetados o tomar demasiado de algunos suplementos, tales como la vitamina A, vitamina D o hierro. Igualmente, algunos suplementos pueden tener efectos no deseados antes, durante y después de la cirugía. (Administration, U.S Food and Drug, 2015).

## **Marco Legal**

De acuerdo a la Cartilla de Suplementos Dietarios (INVIMA, 2010), la normatividad vigente es la siguiente:

RESOLUCIÓN 00002015 - MAYO 31 DE 2011: Por la cual se expide la Guía de inspección de Buenas Prácticas de Manufactura en plantas o fábricas de alimentos que fabriquen, acondicionen o semi-elaboren suplementos dietarios y se dictan otras disposiciones.

RESOLUCIÓN 2009025533 - AGOSTO 28 DE 2009: Mediante la cual se establecen pautas para la reclasificación de algunos productos a Suplementos Dietarios.

RESOLUCIÓN 3096 -SEPTIEMBRE 05 DE 2007: Por la cual se establece el reglamento técnico sobre las condiciones y requisitos que deben cumplir los suplementos dietarios que declaren o no información nutricional, propiedades nutricionales, propiedades de salud o cuando su descripción produzca el mismo efecto de las declaraciones de propiedades nutricionales o de las declaraciones de propiedades en salud.

## **Metodología**

El presente estudio corresponde a la línea de investigación de la Escuela de Ciencias de la Salud: Epidemiología, Salud Pública y Familiar

### **Tipo de estudio**

Las encuestas que se van a realizar en los diferentes lugares a la población designada es de tipo descriptivo, es decir, describiendo el problema en todas sus dimensiones, con el fin de recolectar datos para describir la situación tal y como es. La investigación se va a desarrollar en los meses de julio a septiembre de 2016.

### **Método de investigación**

Las encuestas que se van a realizar en los diferentes lugares a la población designada tienen un método cuantitativo dado que se miden los resultados por el análisis numérico, es decir, la cantidad de respuestas comunes.

### **Universo o Población**

La población de estudiantes que conforma la UNAD CEAD Pitalito es de 1300 personas.

### **Muestra**

Los integrantes de la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito.

Dimensión de la población: 1300

Probabilidad de evento: Hombre y Mujer

Nivel de confianza: 90%

Margen de error: 7%

$$Tm = \frac{Z^2 NPQ}{[(N - 1) * e^2] + Z^2 PQ}$$

Tamaño de la muestra: 125

## **Variables**

Las variables que se tendrán en cuenta para la investigación son: el fin con el que se usa los productos, quien influye en el consumo, el producto que consume, el lugar donde lo adquirió, cree que pueda ser nocivo o dañino para su salud, ha desarrollado efectos adversos, y si ha recibido información acerca del producto.

## **Procedimiento Para La Recolección De La Información**

### **Datos primarios**

El medio para la recolección de la información se hizo mediante unas encuestas realizadas a la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito. (Ver Anexo 1).

### **Datos secundarios**

Se emplea para la recolección de información, datos de fuentes externas tomadas como fuentes de datos confiables como:

Información de páginas web y documentos de la FDA, INVIMA, OMS, entre otras y también revistas y documentos de la Universidad Nacional de Córdoba que son bases para sustentar la investigación realizada.

## **Procedimiento de la Información y Análisis de Datos**

Después de reunir la información recolectada se realizó la tabulación de datos para posteriormente realizar el análisis cuantitativo obteniendo los resultados de la cantidad de respuestas comunes.

Finalmente se graficó la información ordenando los datos y midiéndoles en porcentajes.

## Resultados y Análisis

### Resultados de la Encuesta

Se realizó una encuesta a 125 personas que hacen parte de la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito, el día 27 de agosto de 2016.

### Qué rol desempeña dentro de la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito?

Tabla 1. Rol que desempeña en la comunidad académica.

Administrativo	10
Estudiante	115
<b>Total general</b>	<b>125</b>

Fuente: la investigación

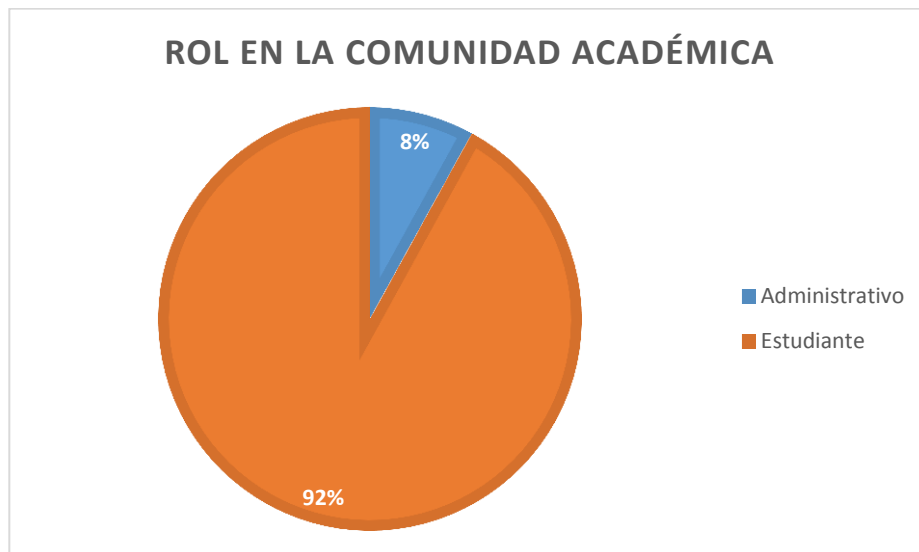


Figura 1. Rol que desempeña en la comunidad académica.

Fuente: la investigación

Determinado el rol que los encuestados desarrollan dentro del CEAD se encuentra que un 92% son estudiantes y un 8% de docentes y administrativos dejando notar que la mayor participación fue por parte de los estudiantes, lo que corresponde a la proporción entre estudiantes y la totalidad de los docentes y administrativos.

## Sexo

Tabla 2. Sexo de los participantes

Femenino	80
Masculino	45
Total general	125

Fuente: la investigación

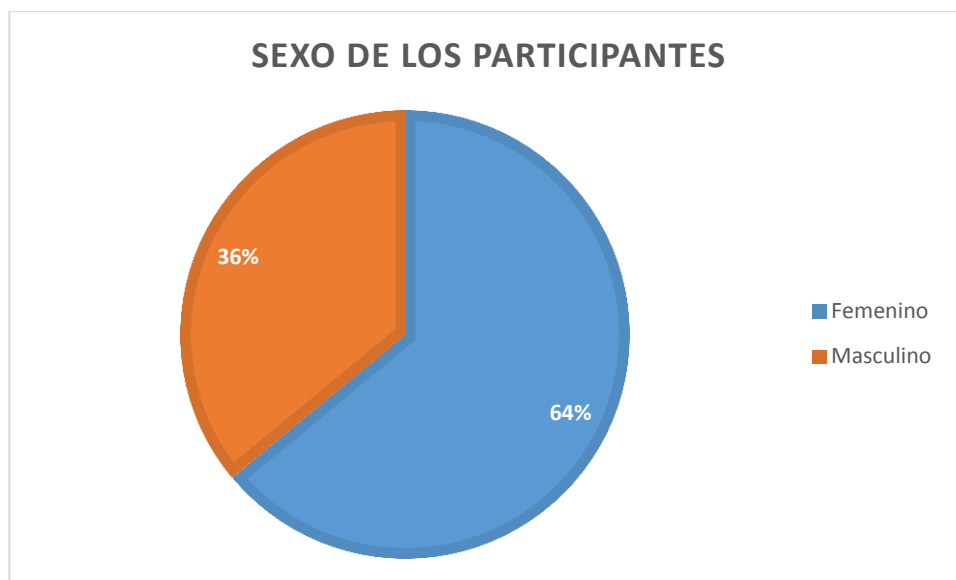


Figura 2. Sexo de los participantes

Fuente: la investigación

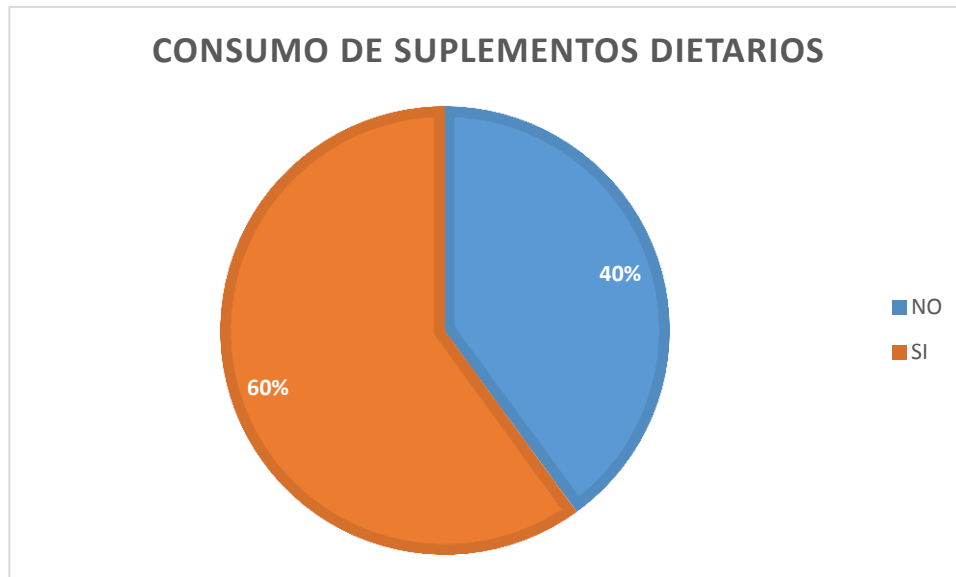
Se determinó el porcentaje de hombres y mujeres de la comunidad académica que participaron de la encuesta obteniendo como resultado un 64% mujeres y un 36% hombres, que se aproxima a la proporción por género de la UNAD CEAD Pitalito.

## Usted consume o ha consumido suplementos dietarios?

Tabla 3. Usted consume o ha consumido suplementos dietarios.

NO	50
SI	75
Total general	125

Fuente: la investigación



*Figura 3. Usted consume o ha consumido suplementos dietarios.*

Fuente: la investigación

La población encuestada en un 40% manifiesta no haber consumido suplementos dietarios y un 60% dice que si ha consumido esto dejando notar la gran aceptación que tienen este tipo de productos en la comunidad.

## Edad

*Tabla 4. Edad de los consumidores.*

1. Menor de 18 años	4
2. Entre 19 y 29 años	40
3. Entre 30 y 44	27
4. Entre 45 y 59	4
Total general	75

Fuente: la investigación

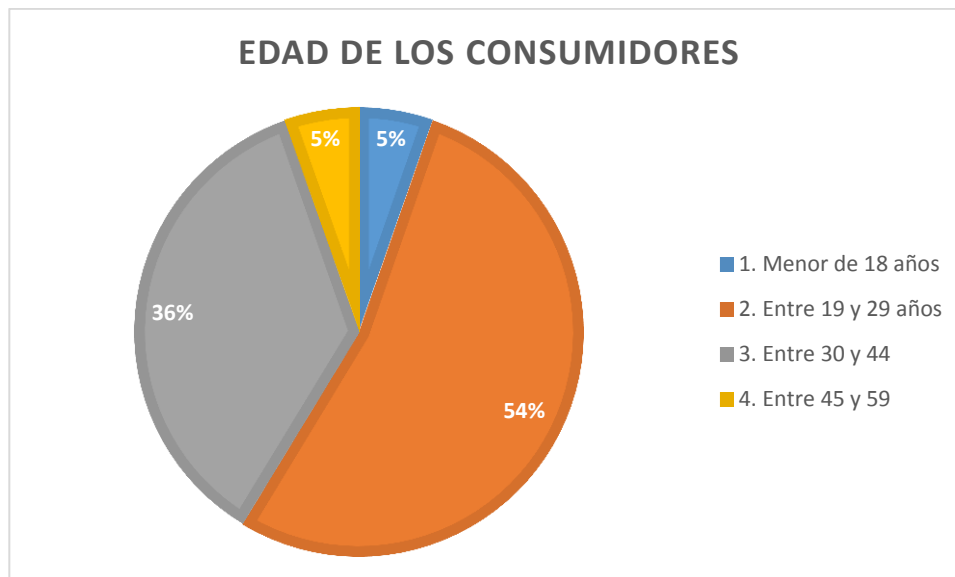


Figura 4. Edad de los consumidores.

Fuente: la investigación

La investigación arroja que los consumidores en un 5% son menores de 18 años, un 54% está entre los 19 y 29 años, un 36% entre los 30 y 44 años y un 5% entre 45 y 59 años de edad. Como era esperado debido a que la mayor parte de la población académica del CEAD se encuentra entre los 19 y los 44 años de edad los resultados de la investigación lo han dejado notar y concluir que es esta la población que más consume aunque el 54% marca la diferencia con las personas entre los 19 y 29 años de edad.

### Motivación de consumo: Con que fines lo usa?

Tabla 5. Motivación de consumo: Con que fines lo usa?

4. Motivación de consumo: Con que fines lo usa? (se puede marcar más de una opción)

Terapéuticos	Estéticos	Nutricionales	Otro, cual:
8	12	61	0
10,7%	16,0%	81,3%	0,0%

Fuente: la investigación

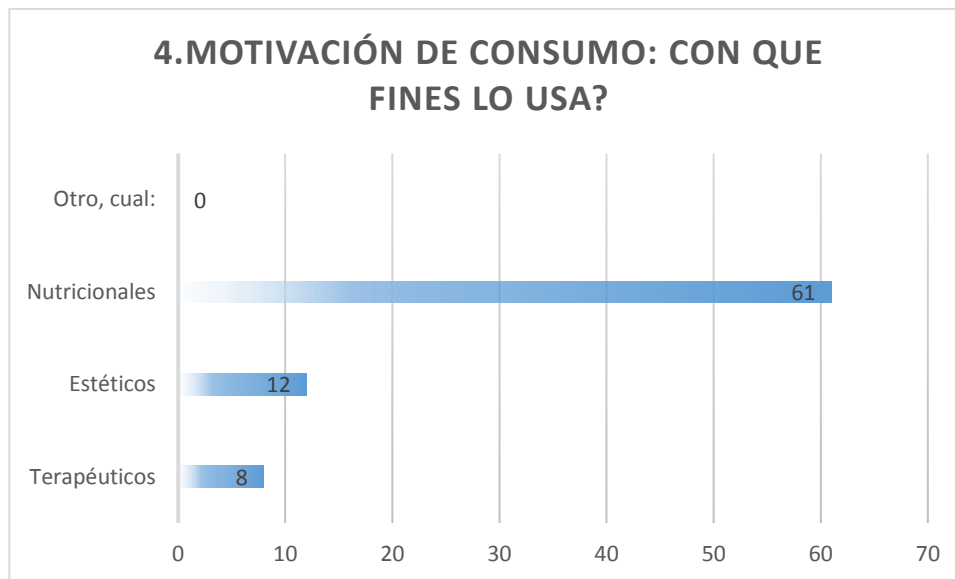


Figura 5. Motivación de consumo: Con que fines lo usa?

Fuente: la investigación

En cuanto a la motivación de consumo y dando la opción de seleccionar varias respuestas, los resultados son en un 8% con fines terapéuticos, 12% fines estéticos, y con un 61% con fines nutricionales dejando notar que la comunidad busca mejorar la nutrición mediante suplementos dietarios.

### Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario?

Tabla 6. Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario?

5.Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario? (se puede marcar más de una opción)

Médicos	Familiares	Amigos	Publicidad	Farmacéuticos	Gimnasios	Personal de ventas
39	35	10	9	4	3	3
38%	34%	10%	9%	4%	3%	3%

Fuente: la investigación

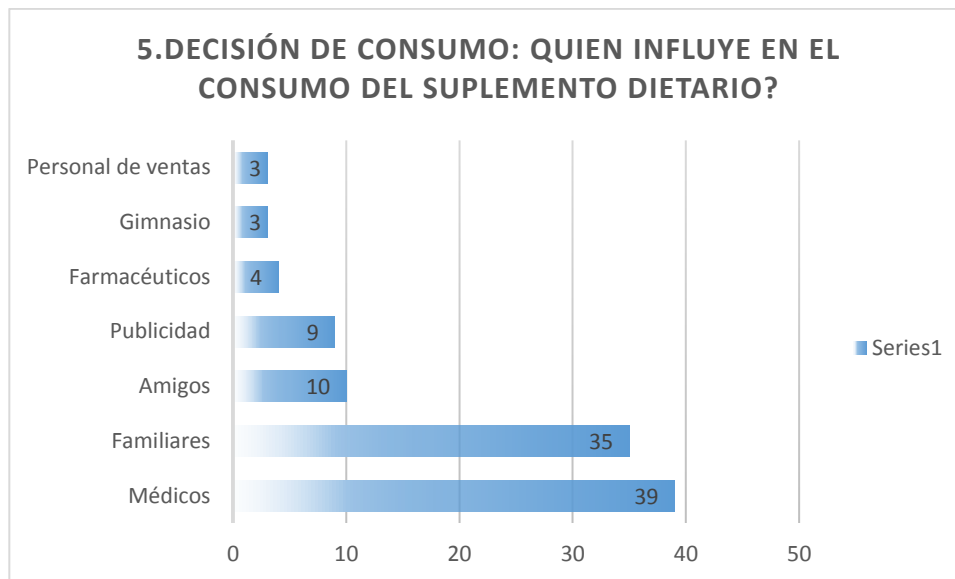


Figura 6. Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario?

Fuente: la investigación

En esta investigación el 39, que corresponde al 52% de las respuestas manifiesta consumirlo por recomendación del médico, el 35 (46.7%) por recomendación de familiares, 10 (13.3%) por amigos, 9 (12%) por publicidad, el 4 (5.3%) por personal farmacéutico, un 3 (4%) por gimnasio y un 3 (4%) por personal de ventas. Claramente se puede observar que hay un gran porcentaje de población que consume esta clase de productos bajo recomendación médica pero igualmente el 60% de las respuestas indican que lo hacen por recomendación de familiares y amigos, además se estima que la publicidad no tiene un nivel de aceptación tan alto ni las ventas por catálogo.

### Cuál es el producto que usted consume?

Tabla 7. Cuál es el producto que usted consume?

6. Cuál es el producto que usted consume? (se puede marcar más de una opción)

Botánicos (derivados de plantas y que posiblemente incluyen hierbas)	Vitaminas	Minerales	Ácidos grasos (Omega 3, Omega 6, entre otros)	Proteínas	Otros suplementos nutricionales
22	45	12	14	14	13
29,3%	60,0%	16,0%	18,7%	18,7%	17,3%

Fuente: la investigación

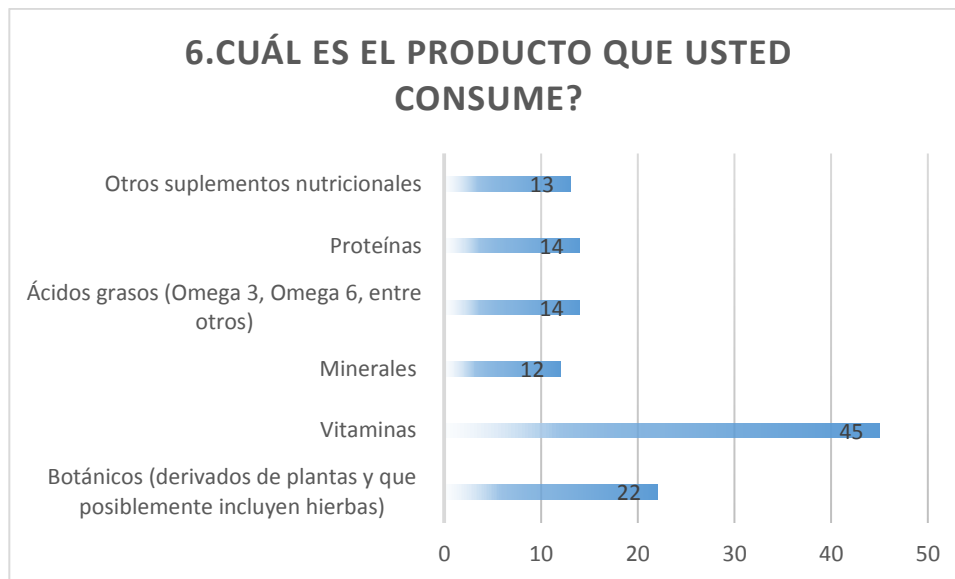


Figura 7. Cuál es el producto que usted consume?

Fuente: la investigación

Teniendo en cuenta que se podía marcar más de una opción, la encuesta en cuanto al producto más consumido da como resultado que las vitaminas son las más usadas con 45 (60%) seguido de Botánicos que son derivados de plantas y que posiblemente incluyen hierbas con 22 (29.3%) las proteínas y los ácidos grasos con 14 (18.7%), otros suplementos nutricionales con 13 (17.3%) y minerales con 12 (16%). La ingesta inadecuada de vitaminas, por exceso o por defecto (por que la gente descuida la ingesta de alimentos ricos en vitaminas), puede causar problemas de salud.

### Donde lo adquirió?

Tabla 8. Donde lo adquirió?

7. Donde lo adquirió? (se puede marcar más de una opción)					
Farmacia	Tienda naturista	Supermercado	Catalogo	Gimnasio	Otro
43	27	10	11	2	0
57,3%	36,0%	13,3%	14,7%	2,7%	0,0%

Fuente: la investigación

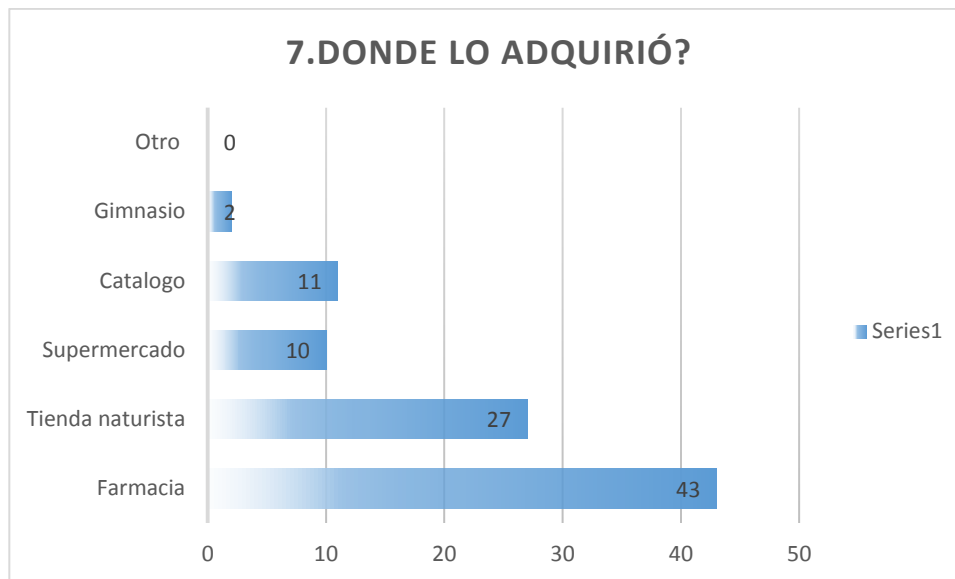


Figura 8. Donde lo adquirió?

Fuente: la investigación

La investigación deja ver que el 43 (57.3%) farmacia, 27 (36%) en tiendas naturistas, 11 (14.7%) por catálogo, 10 (13.3%) supermercado y 2 (2.7%) en gimnasios. Esto refleja que gran cantidad de personas adquieren los productos en farmacias y en tiendas naturistas, lo cual es muy responsable de su parte ya que en estos lugares todos los productos deben cumplir con muchas normas que benefician al consumidor.

### **Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud**

Tabla 9. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud

8.Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud	
SI	NO
21	54

Fuente: la investigación

8. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud?

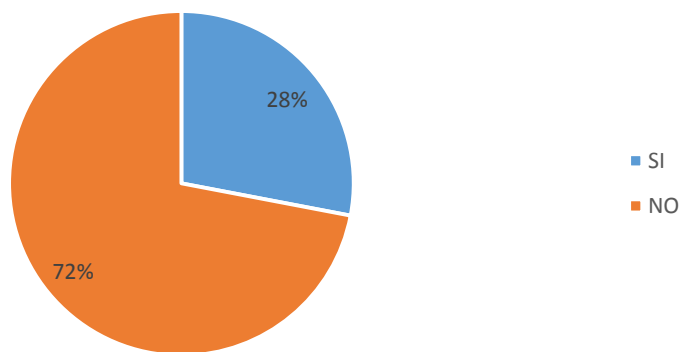


Figura 9. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud

Fuente: la investigación

En esta pregunta se obtiene que 21 personas (28%) dicen creer que los suplementos dietarios pueden ser nocivos o dañinos para la salud, mientras que 54 personas (72%) dicen que no causa efectos nocivos o dañinos, lo cual representa un grave riesgo debido a que se consumen suplementos dietarios creyendo no ocasionar ningún daño, que puede ser consumido indiscriminadamente o en dosis altas; no se considera que puede causar intoxicaciones, reacciones adversas o incluso desarrollar enfermedades.

### Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?

Tabla 10. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?

9. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?	
SI	NO
8	67

Fuente: la investigación

### 9. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?

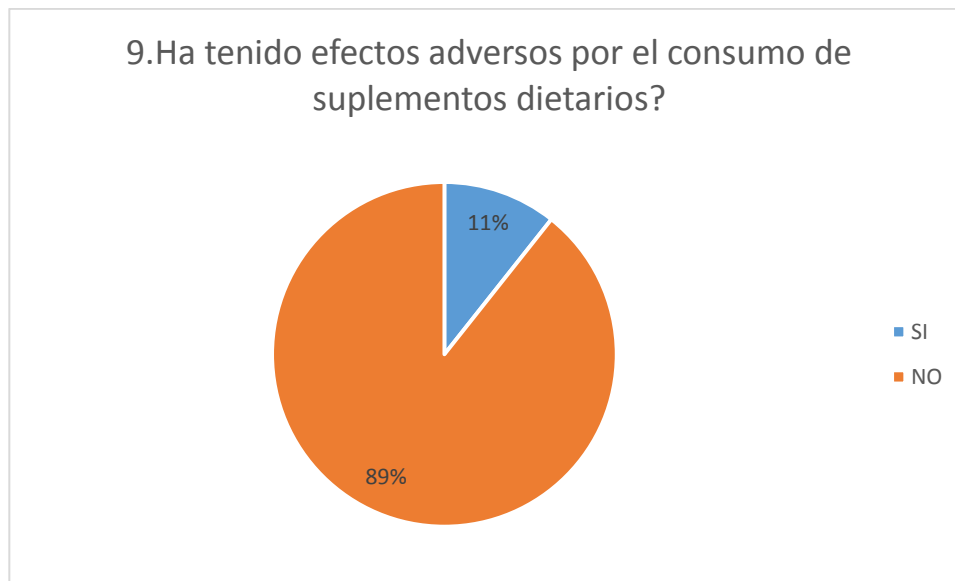


Figura 10. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?

Fuente: la investigación

La investigación arroja que 67 personas (89%) dice no haber presentado efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios mientras que 8 personas (11%) han manifestado algunas reacciones entre las cuales 2 personas presentan aumento de peso, 2 personas más mencionan obesidad, 2 el estreñimiento, 1 dice haber desarrollado alergia y 1 presentar indigestión. Adicionalmente, se considera que se pueden presentar reacciones leves que no asocian con el consumo de suplementos Dietarios.

### Recibió información sobre el producto?

Tabla 11. Recibió información sobre el producto?

10. Recibió información sobre el producto? (se puede marcar más de una opción)		
	Efectos secundarios	
Dosificación	Contraindicaciones	
57	22	32
76,0%	29,3%	42,7%

Fuente: la investigación

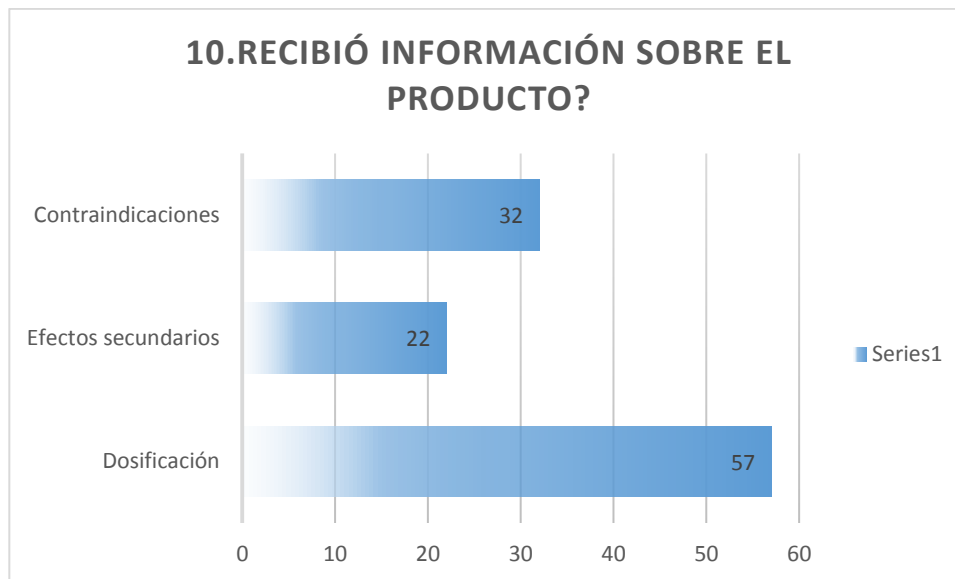


Figura 11. Recibió información sobre el producto?

Fuente: la investigación

En cuanto a la información que pueden haber recibido y pudiendo haber señalado más de una opción manifiestan los participantes con 57 (76%) haber recibido información sobre la dosificación, seguido de 32 (42.7%) con las contraindicaciones y 22 (29.3%) para los efectos secundarios siendo esta con menos cantidad, se puede observar que hace falta más concientización a quienes los venden para que eduquen a los usuarios en el momento de la dispensación y venta.

### Análisis de Resultados

Según la investigación se observó que el 74.7% de los consumidores son mujeres y el 25.3%. Y comparado con la investigación del “consumo de suplementos dietarios. Mirando una comunidad universitaria” de la Universidad de Córdoba se puede notar que en ambos casos la población femenina (72.5%) tiene mayor aceptación a este tipo de productos. (Cabral Pérez, Birri, & Agnese, 2010).

Realizando una comparación con la investigación de la Universidad de Córdoba (2010), donde un 80% de los consumidores los adquieren en farmacias se puede ver la similitud con la investigación realizada donde un 57.3% los adquieren en farmacias y un 36% en tiendas naturistas.

La encuesta en el CEAD Pitalito muestra que un 30% de los productos se están adquiriendo en sitios donde no se hacen recomendaciones de uso adecuadas como son catálogos, supermercados y gimnasios. Además algunos de estos sitios carecen de controles de conservación o pueden acudir a publicidad engañosa.

En cuanto a la publicidad se encontró que en la encuesta el 9% del consumo es influido por este medio; el riesgo consiste en que se están ofreciendo como “productos 100% naturales” y se recomiendan engañosamente para el tratamiento de enfermedades como diabetes, osteoporosis, prostáticas, para el estrés y para la ansiedad, entre otras, adjudicándoseles efectividad terapéutica. (Sajem, s.f.)

La encuesta realizada con la comunidad académica del CEAD Pitalito da que un 72% cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud, sin embargo un artículo de la revista Consumer Reports en Septiembre de 2012 dice que se presentan a la Food and Drug Administration (FDA) de los Estados Unidos, más de 6300 informes de eventos adversos graves asociados con los suplementos dietéticos que incluye vitaminas y hierbas, aunque no se han podido probar si fueron estos los que han causado estos problemas que además incluyen signos de problemas de corazón, riñón o hígado, dolores, reacciones alérgicas, fatiga, náuseas y vómitos. (Consumer Reports, 2012)

## **Plan de Mejoramiento**

El plan de mejoramiento para el uso adecuado de suplementos dietarios en la comunidad académica del CEAD Pitalito y como resultado de la encuesta realizada.

Se propone realizar actividades educativas, para que se realice una correcta dispensación, suministro y venta por parte de los responsables de dispensarlos y compra y consumo de suplementos dietarios a la comunidad.

Se realizará mediante campañas educativas donde se dicten charlas con el fin de educar a los consumidores en el uso, contraindicaciones, efectos adversos, almacenamiento y adquisición de suplementos dietarios. Y buscar concientizar a quienes los dispensan y/o venden para que brinden información más completa a sus clientes.

### **Resumen diagnostico**

- El 60% de la población del CEAD Pitalito, manifiesta haber consumido o consumir suplementos dietarios.
- El 81.3% de los participantes consume suplementos dietarios con fines nutricionales.
- La mayor influencia en el consumo es por parte de médicos y familiares con un 38% y 34% respectivamente.
- El tipo de producto más consumido es el de vitaminas con un 60% seguido de botánicos con un 29.3% de la población encuestada.
- Se observa que estos productos son adquiridos en farmacias en el 57.3% de los casos y en el 36% en tiendas naturistas considerando estos lugares como sitios autorizados.
- El 72% de los participantes creen que consumir suplementos dietarios no puede producir efectos nocivos o dañinos para la salud.
- Según la encuesta, un 89% de la población encuestada dice no haber presentado efectos adversos, frente a un 8% que dice si haberlos presentado con síntomas tales como: aumento de peso, obesidad, estreñimiento, alergia e indigestión.
- De los consumidores el 76% recibió información sobre dosificación, el 42.7% sobre contraindicaciones y el 29.3% efectos secundarios.

### **Propuesta del plan de Mejoramiento**

Con los resultados obtenidos en la encuesta realizada para la obtención de datos en la UNAD CEAD Pitalito, se elaboró un plan de mejoramiento que beneficie a la comunidad en general, debido al alto nivel de desinformación acerca de los posibles efectos adversos y

contraindicaciones que se deben tener en cuenta al momento de adquirir productos como los suplementos dietarios.

El plan de mejoramiento es el siguiente:

**Objetivo 1:**

Desarrollar programas educativos y de concientización a quienes consumen suplementos dietarios. (Ver anexo 2)

**Estrategia:**

Realizar campañas de educación a los consumidores con el fin de disminuir la automedicación, uso inadecuado e indiscriminado de estos productos, orientados a reducir los casos de efectos adversos y minimizar el desarrollo de enfermedades asociadas al consumo de suplementos dietarios.

**Actividad:**

Convocar a la comunidad educativa del CEAD Pitalito, para brindar charlas educativas apoyadas de volantes con la información que se debe conocer antes de adquirir un suplemento dietario y los lugares confiables además de la importancia de que estos productos sean recetados por personal médico.

**Objetivo 2:**

Realizar campañas de educación y concientización acerca del buen uso, venta y adquisición de productos dietarios.

**Estrategia:**

Implementar una campaña de educación a los propietarios de farmacias droguerías tiendas naturistas y distribuidores de catálogos de la mano de el o los entes encargados de la salud de la comunidad del municipio de Pitalito, para que estas personas comprendan la importancia de la educación al usuario/cliente en cuanto a la dosificación, efectos adversos y contraindicaciones para disminuir los casos de reacciones en consumidores de estos productos o el uso o consumo innecesario de suplementos dietarios.

**Actividad:**

Con la colaboración de los entes de salud del municipio visitar las farmacias, tiendas naturistas y centrales de ventas por catálogo que ofrecen suplementos dietarios para brindarles charlas de concientización a las personas que venden y dispensan estos productos con el fin de que estas personas les brinden mayor información a quienes los adquieren o compran.

## **Conclusiones**

Se realizó la investigación acerca del consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica del CEAD UNAD Pitalito en el año 2016 logrando mediante una encuesta respuestas muy claras y que evidencian que los usuarios y/o consumidores, no cuentan con suficiente información por parte de quienes dispensan los productos.

Además se puede notar que un gran porcentaje no tiene precaución al consumirlos y toman la decisión de adquirirlos solo por recomendaciones externas con un total de 58% y por recomendación médica y farmacéutica es un 42%. Esto aumenta el riesgo de presentar efectos adversos ya que no se hace un seguimiento por una persona capacitada.

Se obtuvo como resultado que se está consumiendo con fines nutricionales (81.3%) más que estéticos y terapéuticos (16%, 10.7% respectivamente); lo que se evidencia en el resultado del alto consumo de vitaminas en un 60% de los encuestados.

Es importante también destacar que el 72% de los encuestados dicen no creer que los suplementos dietarios puedan producir efectos nocivos o dañinos para la salud, lo cual acrecienta los riesgos debido a que se puede partir de allí para consumirlos sin ser necesarios o administrarlos al tiempo con medicamentos u otros suplementos corriendo el riesgo de presentar interacciones con perjudiciales.

## **Recomendaciones**

Continuar una investigación donde se pueda determinar la relación del aumento de peso por consumo de suplementos dietarios ya que los resultados de la encuesta han arrojado datos donde algunas personas manifiestan haber presentado aumento de peso e incluso obesidad debido al consumo de estos productos.

Realizar una campaña de concientización a la comunidad, para que al igual que con los medicamentos se tenga más precaución cuando se vayan a adquirir y consumir productos orientados al cuidado de la salud, debido a que se debe ser muy cauteloso y responsable para evitar inconvenientes.

Realizar una investigación donde se pueda determinar más específicamente qué tipo de productos son los que se están consumiendo

Investigar si los consumidores están dejando de ingerir alimentos ricos en nutrientes y los están reemplazando por los suplementos dietarios y si el consumo de vitaminas genera efectos adversos.

## Bibliografía

- Administration, U.S Food and Drug. (-- de Noviembre de 2015). *Hechos sobre alimentos*. Recuperado el 30 de Julio de 2016, de Hechos sobre alimentos: <http://www.fda.gov/downloads/Food/DietarySupplements/UCM240979.pdf>
- Cabral Pérez, M., Birri, M., & Agnese, M. (2010). Consumo de suplementos dietarios. Mirando una comunidad universitaria. *ARS Pharmaceutica*, 51(1), 17-27.
- Chao, S., Anders, M., Turbay, M., Olaiz, E., Mc Cormack, L., & Mastai, R. (2008). Hepatitis aguda asociada al consumo de Herbalife® a propósito de un caso. *Acta Gastroenterológica Latinoamericana*, 38(4), 274-277.
- Consumer Reports. (09 de 2012). *10 sorprendentes peligros de vitaminas y suplementos*. Recuperado el 13 de 09 de 2016, de <http://www.consumerreports.org/>: <http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2012/09/10-surprising-dangers-of-vitamins-and-supplements/index.htm>
- García Millán, A. J., Delgado Martínez, I., & Lara Bastanzuri, C. (2010). *Infomed*. Obtenido de <http://files.sld.cu/cdfc>: <http://files.sld.cu/cdfc/files/2010/03/estrategia-uso-racional.pdf>
- INVIMA. (2010). *Suplementos dietarios - ABC de la publicidad*. Obtenido de Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos: [https://www.invima.gov.co/images/stories/ABCpublicidad/Cartilla\\_Suplementos\\_Dietarios.pdf](https://www.invima.gov.co/images/stories/ABCpublicidad/Cartilla_Suplementos_Dietarios.pdf)
- Reports, L. r. (09 de 2012). *10 sorprendentes peligros de vitaminas y suplementos*. Recuperado el 13 de 09 de 2016, de 10 sorprendentes peligros de vitaminas y suplementos: <http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2012/09/10-surprising-dangers-of-vitamins-and-supplements/index.htm>
- Sajem, R. (s.f.). *Suplementos dietarios: la tolerancia del engaño*. Recuperado el 13 de 09 de 2016, de Colegio Oficial de Farmacéuticos y Bioquímicos de la Capital Federal - Buenos Aires: <http://www.cofybcf.org.ar/ver-mas-opinion.asp?1752>

# Anexos

## Anexo 1

### CONSUMO DE SUPLEMENTOS DIETARIOS EN LA COMUNIDAD ACADÉMICA DEL CEAD PITALITO

De acuerdo al INVIMA, un suplemento dietario es un “Producto cuyo propósito es adicionar la dieta normal y que es fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional que puede contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas, concentrados y extractos de plantas solas o en combinación” (INVIMA, 2010).

Se está realizando la investigación “CONSUMO DE SUPLEMENTOS DIETARIOS EN LA COMUNIDAD ACADÉMICA DEL CEAD PITALITO” y solicitamos de su colaboración en el diligenciamiento de la siguiente encuesta:

#### 1. Sexo

- Masculino
- Femenino

- Terapéuticos
- Estéticos
- Nutricionales
- Otro, cual:

#### 2. Edad

- Menor de 18 años
- Entre 19 y 29 años
- Entre 30 y 44
- Entre 45 y 59
- Mayor de 60

#### 5. Decisión de consumo: Quien influye en el consumo del suplemento dietario? (se puede marcar más de una opción)

- Médicos
- Familiares
- Amigos
- Publicidad
- Farmacéuticos
- Gimnasio
- Personal de ventas

#### 3. Usted consume o ha consumido suplementos dietarios?

- SI (Continuar con la siguiente pregunta)
- NO (Gracias por su colaboración, por favor entregue su encuesta)

#### 4. Motivación de consumo: Con que fines lo usa? (se puede marcar más de una opción)

#### 6.Cuál es el producto que usted consume? (se puede marcar más de una opción)

- Botánicos (derivados de plantas y que posiblemente incluyen hierbas)
- Vitaminas
- Minerales
- Ácidos grasos (Omega 3, Omega 6, entre otros)
- Proteínas
- Otros suplementos nutricionales

#### 8. Cree que los suplementos dietarios pueden producir efectos nocivos o dañinos para la salud

- Si
- No

#### 9. Ha tenido efectos adversos por el consumo de suplementos dietarios?

Cuales: \_\_\_\_\_

#### 7. Donde lo adquirió? (se puede marcar más de una opción)

- Farmacia
- Tienda naturista
- Supermercado
- Catalogo
- Gimnasio
- Otro > Cual? \_\_\_\_\_

#### 10. Recibió información sobre el producto? (se puede marcar más de una opción)

- Dosificación
- Efectos secundarios
- Contraindicaciones

Agradecemos su colaboración

## Anexo 2

### Propuesta del plan de Mejoramiento

#### Objetivo 1:

Desarrollar programas educativos y de concientización a quienes consumen suplementos dietarios.



#### Estrategia:

Realizar campañas de educación a los consumidores con el fin de disminuir la automedicación, uso inadecuado e indiscriminado de estos productos, orientados a reducir los casos de efectos adversos y minimizar el desarrollo de enfermedades asociadas al consumo de suplementos dietarios

#### Objetivo 2:

Realizar campañas de educación y concientización acerca del buen uso, venta y adquisición de productos dietarios.

#### Estrategia:

Implementar una campaña de educación a los propietarios de farmacias droguerías tiendas naturistas y distribuidores de catálogos de la mano de el o los entes encargados de la salud de la comunidad del municipio de Pitalito, para que estas personas comprendan la importancia de la educación al usuario/cliente en cuanto a la dosificación, efectos adversos y contraindicaciones para disminuir los casos de reacciones en consumidores de estos productos o el uso o consumo innecesario de suplementos dietarios.

### Suplementos dietarios

Son productos especialmente formulados y destinados a suplementar la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas, que presentan necesidades dietarias básicas no satisfechas o mayores a las habituales. Contienen algunos de los siguientes nutrientes: proteínas, lípidos, aminoácidos, glúcidos o carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra dietaria y hierbas.

#### Justificación

Hay una problemática a nivel general en parte por desconocimiento de las contraindicaciones y efectos secundarios, dado que muchos suplementos dietarios pueden causar problemas de salud, por grandes dosis o por combinaciones con fármacos recetados.

#### Objetivo General

Analizar a través de una encuesta el consumo de suplementos dietarios en la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito, para plantear una propuesta tendiente a evitar el consumo irracional de los mismos.

UNAD



#### Muestra

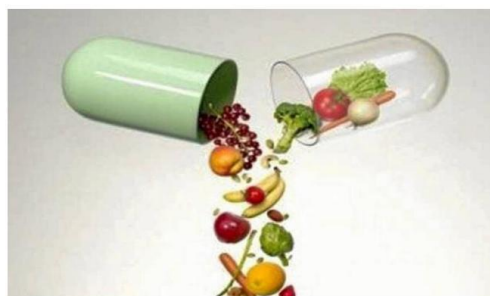
Los integrantes de la comunidad académica de la UNAD CEAD Pitalito.  
Dimensión de la población: 1300  
Probabilidad de evento: Hombre y Mujer  
Nivel de confianza: 90%  
Margen de error: 7%  
Tamaño de la muestra: 125

### Consumo de Suplementos Dietarios en la Comunidad Académica del CEAD Pitalito

Proyecto de Investigación  
Semillero Rosiyé

Yuri Yisett Sacanamboy Muñoz

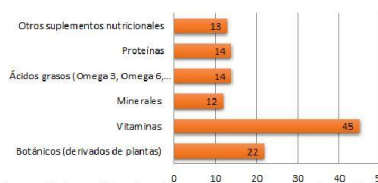
Para optar por el título de Tecnólogo en Regencia de Farmacia



Escuela de Ciencias de la Salud ECISALUD  
CEAD Pitalito  
Septiembre de 2016

### Resumen de Resultados

Cuál es el producto que usted consume? (se puede marcar más de una opción)



- El 60% de la población del CEAD Pitalito, manifiesta haber consumido o consumir suplementos dietarios.
- El 81.3% de los participantes consume suplementos dietarios con fines nutricionales.
- La mayor influencia en el consumo es por parte de médicos y familiares con un 38% y 34% respectivamente.
- El tipo de producto más consumido es el de vitaminas con 60% seguido de botánicos con 29.3% de la población encuestada.
- Se observa que estos productos son adquiridos en farmacias en el 57.3% de los casos y en el 36% en tiendas naturistas considerando estos lugares como sitios autorizados.
- El 72% de los participantes creen que consumir suplementos dietarios no puede producir efectos nocivos o dañinos para la salud.
- Según la encuesta, un 89% de la población encuestada dice no haber presentado efectos adversos, frente a un 8% que dice haberlos presentado con síntomas tales como: aumento de peso, obesidad, estreñimiento, alergia e indigestión.
- De los consumidores el 76% recibió información sobre dosificación, el 42.7% sobre contraindicaciones y el 29.3% efectos secundarios.