

Hablando de medicamentos...



Cuaderno número 7

¿Medicamentos
con vitaminas
y minerales?

Una historia...



“Fíjese Doña Antonia, que me estoy inyectando “complejo B” para la debilidad del cerebro, pues hasta el pelo se me está cayendo...”

¡Ah si! es que los medicamentos vitaminados son buenísimos... yo le estoy dando a mi hija porque está desganada y va mal en las clases.

¡Ustedes si que están equivocados!

¿Saben en que casos pueden servir los medicamentos con vitaminas, y en que caso no sirven?
si tienen peligro?
Sigamos platicando para que nos aclaremos y no nos sigamos engañando.

¿Qué son las vitaminas y minerales?



Son sustancias naturales necesarias para buena salud.

Se necesitan solamente pequeñas cantidades.

Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y minerales

¿Cómo nos damos cuenta que hay falta de una vitamina o mineral?



A veces ciertas señas pueden indicar la falta de una vitamina o mineral, cómo por ejemplo las más frecuentes:

La falta de vitamina A (Retinol) Puede presentar la niña o niño problema para mirar de noche y/o sequedad de los ojos.

La vitamina A se encuentra en frutas y verduras de color amarillo-anaranjado, y derivados, huevo, pescado, hígado...



La falta de hierro La anemia es una de las manifestaciones más comunes.

El hierro se encuentra en el frijol, soya, hígado, carne...



Otras enfermedades menos frecuentes pueden ser debidas a la falta de algunas vitaminas, como:



Falta de vitaminas del grupo B



Vit B1 (Tiamina) da una enfermedad llamada beriberi.

Vit B2 (Rivoflavina)

Vit B3 (Nicotinamida). Da una enfermedad llamada pelagra

Vit B6 (Piridoxina), o falta de vit B9 (Acido folic) o falta de Vit B12 (Cobalamina), da tipos de anemia raros.

Las vitaminas del grupo B se encuentran en el frijol, maíz, trigo, arroz, maní, semilla de marañón, carnes, pescado, hígado, hojas verdes...

Falta de Vitamina C

(acido ascórbico) Da una enfermedad llamada **escorbuto**



La vit C se encuentra en naranjas, limones, toronjas, tomate...

Falta de vitamina D

(ergocalciferol) Da una

enfermedad llamada **raquitismo**. Cuando no les da el sol a las criaturas.



Pero no es sencillo saber que vitamina es la que hace falta, por eso es necesario ser examinado por el personal..., pueden ser necesarios exámenes de sangre



¿Sirven los medicamentos con vitaminas?



Sólo algunos sirven, en particular los que contienen una sola vitamina o mineral, para prevenir o tratar enfermedades causadas por la falta de ésta vitamina o mineral

Ejemplo: Para prevenir o tratar la anemia por falta de hierro existen las sales de hierro.

Para prevenir o curar la ceguera por falta de vitamina A, existen las perlas de vitamina A.

Estas vitaminas son las que da el Ministerio de Salud a las niñas y niños chiquitos y a las mujeres embarazadas.



La mayoría de los medicamentos con vitaminas que se venden en las farmacias **son inútiles**. Hacen gastar el dinero para nada.

A veces los medicamentos con vitaminas **pueden ser peligrosos**.

¡Recuerde! Los medicamentos con vitaminas por si solos **NO PUEDEN SUSTITUIR** a los alimentos.

La mejor forma de prevenir la falta de vitaminas, es con una alimentación adecuada.



Medicamentos con vitaminas INÚTILES



Los fabricantes para tener buenas ganancias hacen mucha propaganda de “las vitaminas”, nos engañan y malgastamos nuestro dinero pero también pueden dañar nuestra salud.

Las llamadas multivitaminas *Ejemplo: Zellaforte®, Kiddi®, Hidropolivit®, Medox ABC®...*



Son medicamentos con un montón de vitaminas revueltas y en cantidad insuficiente para tratar una falta de vitamina real. No sirven para sustituir la alimentación. Es botar el dinero.

Los llamados complejos vitamínicos *Ejemplo: Neurobión®, Complejo B®, Menagil®*



El medicamento en sí no hace nada para el dolor de cerebro ni para la impotencia sexual, fatiga o desganado. *Las personas que dicen que les llega es por la fe que le tienen al medicamento, no por el medicamento en sí.*

Los llamados tónicos cerebrales

Ejemplo: Cerebrofos®, Astroton H4®, Desestress®



No tienen efecto para tratar problemas de concentración, bajo rendimiento escolar, pérdida de memoria, demencia, depresión y cansancio sexual.

Medicamentos “vitaminados”



Son medicamentos que les añaden vitaminas para atraer su compra. No es que así mejore el medicamento, solamente resulta que el medicamento es más caro y gastamos más.
Ejemplos:

Suero oral vitaminado

Ejemplo: Suero vitaminado de Ancalmo®.

Lo que sirve para tratar la deshidratación son el suero oral y los líquidos.

Calmantes vitaminados

Ejemplo: Dolofin®, Doloneurobión®

Lo que alivia el dolor son los calmantes.

Tranquilizantes con vitaminas

(Tepazepan®, aneurol®, vincosedan®)

Lo que actúa es el tranquilizante.

¿Tienen peligros los medicamentos con vitaminas?



Si El consumo en mucha cantidad y por mucho tiempo de ciertas vitaminas puede ser peligroso. *Veamos los ejemplos siguientes:*

Grandes cantidades de medicamento vit A

Puede dar pérdida de apetito, descamación de la piel, pérdida de peso, agrandamiento del hígado y del bazo, dolor en los huesos y articulaciones. En la mujer embarazada puede dañar al feto cuando se toma en grandes cantidades.

Grandes cantidades de medicamento vit D

Puede dar aumento de calcio en la sangre, debilidad, náuseas, cálculos en el riñón. En lactantes puede dar retardo mental y físico, problema renal y muerte.

Grandes cantidades de vit C

Puede causar diarrea por irritación del intestino.

Además

Cualquier vitamina que se inyecta lleva el peligro de las inyecciones; absceso, gangrena, infección por VIH, sida, hepatitis...
¡CUIDADO! con inyectarse los sueros “vitaminados”.

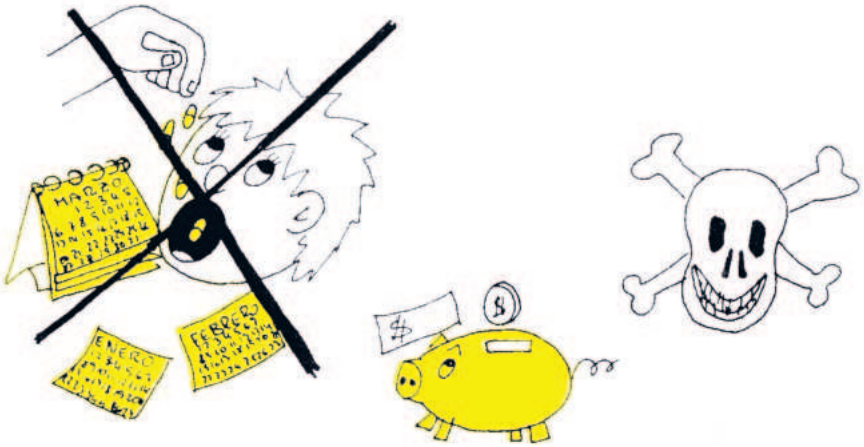


Los llamados estimulantes del apetito

Ejemplo: Pangavit®, viternum®

Son caros y peligrosos

Algunos contienen una sustancia (ciproheptadina) que es un antialérgico, afecta el desarrollo normal del cerebro. Algunos contienen hormonas, que en la infancia puede impedir el crecimiento normal de los huesos.



Recuerde: Cuando se compran estos medicamentos inútiles se desvían los pocos recursos económicos que tenemos.

Además que pueden ser dañinos para nuestra salud



Ideas equivocadas sobre los medicamentos con vitaminas



- ☺ ¿Será cierto que los medicamentos vitaminados fortalecen el cerebro y aumentan la inteligencia?

NO *“Si una persona está fatigada por exceso de trabajo, es con el descanso que va a sentirse mejor”*

- ☺ ¿Será cierto que los medicamentos vitaminados aumentan la potencia sexual?

NO *“Si una persona tiene problema en su relación sexual, la mayoría de las veces es por una dificultad de comunicación. Las vitaminas no sirven para los problemas sexuales.”*

- ☺ ¿Será cierto que la vitamina C sirve para el catarro?

NO *Ningún estudio científico ha podido demostrar que la vitamina C sirve para tratar o prevenir el catarro. Si nosotras/os compramos ésta vitamina con éste fin lo único que hacemos es botar los reales”.*

- ☺ ¿Será cierto que el complejo B sirve para el reuma?

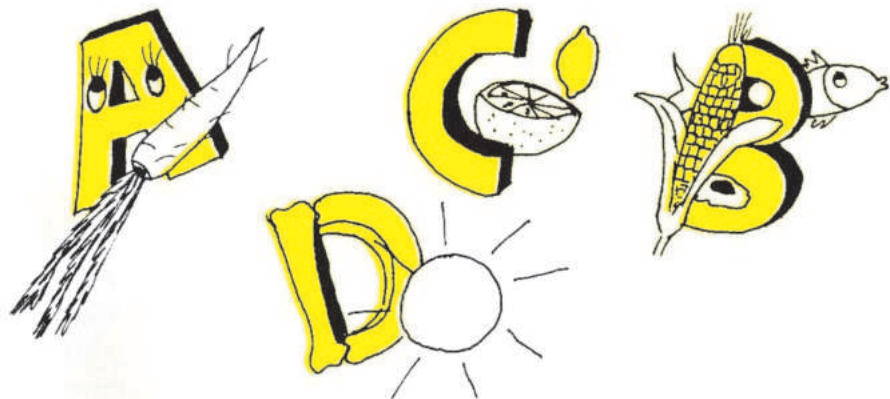
NO *“El complejo B no sirve para el reuma, son otros medicamentos los que sirven para calmar o desinflamar las articulaciones, por ejemplo los antiinflamatorios como ibuprofeno o analgésicos como acetaminofén también puede calmar el dolor”*

Descubra creencias en su comunidad sobre los medicamentos vitaminados y busque ayuda con el personal de salud para que aclare las dudas



Nombres que les dan a las vitaminas

Las vitaminas se distinguen con la letra de la familia a la cual pertenecen (A, B, C etc.) si son varias vitaminas de la misma familia se le da también un número (B1, B2..). Además cada vitamina tiene también un nombre propio.



Algunos nombre de vitaminas son :

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| Vitamina A llamada también | Retinol |
| Vitamina B1 | Tiamina |
| Vitamina B2 | Riboflavina |
| Vitamina B3 | Acido nicotínico |
| Vitamina B5 | Ácido pantoténico |
| Vitamina B6 | Piridoxina |
| Vitamina B9 | Ácido fólico |
| Vitamina B12 | Cobalamina |
| Vitamina C | Ácido ascórbico |
| Vitamina D | Ergocalciferol |

¡Recuerde! Usando bien los medicamentos con vitaminas



La mayoría de los medicamentos con vitaminas que se compran en las farmacias son inútiles.



El hambre se debe solucionar con alimentos. No malgaste su dinero en medicamentos vitaminados inútiles. Compre alimentos.



Si tenemos una enfermedad por falta de una vitamina, debemos tratarla con alimentos y un medicamento que lleve solamente ésta vitamina en suficiente cantidad.



No se deje impresionar por la falsa propaganda “Extra fuerte” “Super Vitaminado”, usted ya sabe que es un **ENGAÑO**



¡OJO! Las vitaminas pueden ser peligrosas también.

Editado por : AIS-Nicaragua y Colectivo de Mujeres de Matagalpa. (2010)