

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

Complementos alimenticios más demandados en farmacia comunitaria:

MAGNESIO, OMEGA-3 Y MELATONINA

Magnesio

El magnesio es un **mineral esencial** implicado en numerosas funciones del organismo como el **metabolismo energético**, la función **muscular**, el correcto funcionamiento del **sistema nervioso**, el **equilibrio electrolítico**, la **síntesis proteica** y el **mantenimiento óseo**.

En casos de ingesta insuficiente o en situaciones concretas (estrés, ejercicio intenso, uso de algunos medicamentos), puede ser útil valorar el uso de complementos alimenticios con magnesio. Sin embargo, si aparecen síntomas como fatiga persistente, calambres, debilidad muscular, trastornos del sueño, etc., será necesaria la valoración médica para determinar la causa subyacente de los síntomas.



El magnesio no debe recomendarse “para todo”. El valor del fármaco está en identificar ingestas insuficientes, posibles interacciones y expectativas realistas.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para el magnesio



Contribuye al metabolismo energético normal.



Contribuye al mantenimiento de huesos y dientes en condiciones normales.



Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



Contribuye a la función psicológica normal.



Contribuye a la síntesis proteica normal, al equilibrio electrolítico, al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso.



Contribuye al proceso de división celular.

*Nada de lo anterior equivaldría a afirmar que el magnesio sirve para tratar calambres, ansiedad, insomnio, migraña o fatiga crónica.

Formas disponibles

- **Hidróxido**: mayor contenido elemental, tolerancia digestiva variable.
- **Citrato**: el más habitual, es soluble y puede tener efecto laxante.
- **Bisglicinato/glicinato**: mejor tolerancia.
- **Lactato, cloruro, malato**: alternativas a las anteriores; según formulación y tolerancia.
- **Treonato**: mayor capacidad para atravesar la barrera hematoencefálica.

Importante: revisa siempre la cantidad de magnesio elemental –forma activa– por dosis diaria.

Cómo y cuándo recomendarlo

- **Revisar** alimentación (dietas pobres en legumbres, frutos secos, cereales integrales o verduras), hidratación, descanso, ejercicio y duración de los síntomas antes de suplementar.
- **Preguntar por** medicación habitual y situaciones que puedan favorecer déficit o mala tolerancia.
- **Individualizar** en personas mayores, deportistas, baja ingesta, uso crónico de inhibidores de la bomba de protones o diuréticos.
- **Comprobar**:
 - La forma química y la cantidad real de magnesio elemental por dosis diaria.
 - Efectos adversos posibles: diarrea, náuseas y molestias abdominales, especialmente con dosis altas.
 - Contraindicaciones/precauciones: insuficiencia renal, fragilidad y polimedición.
 - Interacciones: separar de fluoroquinolonas, tetraciclinas, levotiroxina, bisfosfonatos, hierro, zinc, calcio u otros minerales.
 - Derivar al médico en caso de debilidad intensa, arritmias, diarrea persistente, síntomas que no ceden o sospecha de déficit clínicamente relevante.

Omega-3

Los omega-3 son **ácidos grasos poliinsaturados**. El ácido **alfa-linolénico** (ALA) procede sobre todo de fuentes vegetales, mientras que el **ácido eicosapentaenoico** (EPA) y el **ácido docosahexaenoico** (DHA) proceden principalmente de pescado azul, marisco, aceite de pescado o microalgas.



No es lo mismo “aceite de pescado” que DHA + EPA. El consejo farmacéutico debe centrarse en el objetivo, dosis real, calidad y seguridad.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para los omega-3



DHA + EPA contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



DHA contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.



La ingesta materna de DHA contribuye al desarrollo normal del cerebro y ojos del feto y al desarrollo normal del cerebro en el lactante.



DHA + EPA contribuyen a mantener una tensión arterial normal.



DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro.



DHA + EPA contribuyen a mantener unos niveles normales de triglicéridos en sangre.



ALA contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Cómo y cuándo recomendarlos

- **Definir el objetivo:** salud cardiovascular, triglicéridos, embarazo/lactancia u otra situación concreta.
- **En salud cardiovascular general, priorizar** dieta mediterránea, ejercicio y control de factores de riesgo.
- **Revisar** los mg reales de DHA + EPA, no solo los “mg de aceite de pescado”.
- **Comprobar:**
 - Dosis diaria, número de cápsulas necesarias, origen —pescado, krill o microalgas—, calidad, conservación y presencia de antioxidantes. 250 mg/día EPA + DHA: para funcionamiento normal del corazón.
 - Efectos adversos posibles: reflujo, sabor a pescado, náuseas, diarrea o molestias digestivas. Recomendar tomarlo junto con las comidas.
 - Precauciones/interacciones: anticoagulantes, antiagregantes, trastornos de coagulación, cirugía programada, fibrilación auricular, enfermedad cardiovascular o polimedicación.
 - Derivar al médico: hipertrigliceridemia diagnosticada, enfermedad cardiovascular, embarazo de riesgo, tratamiento anticoagulante o antiagregante complejo, o uso de dosis altas de EPA+DHA.



Melatonina

La melatonina es una hormona relacionada con el **ritmo circadiano**. Su secreción aumenta con la oscuridad y contribuye a sincronizar el ciclo sueño-vigilia, reduciéndose sus niveles por el día.

En España debe diferenciarse claramente entre complemento alimenticio y medicamento y esto se basa en la dosis máxima de melatonina/día: tienen consideración legal de medicamento aquellos con posología $\geq 2\text{mg/día}$.

i

La melatonina puede ayudar a ajustar el ritmo sueño-vigilia, pero no debe hacerse un uso crónico sin valoración médica de la causa del insomnio.

Alegaciones o declaraciones de salud autorizadas por EFSA** para la melatonina



Contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño.



Contribuye a aliviar la sensación subjetiva de jet lag (desfase horario).

Cómo y cuándo recomendarla

- En **dificultad ocasional para conciliar el sueño**: valorar su uso a corto plazo junto con higiene del sueño: 1 mg cerca de la hora de acostarse.
- En **jet lag**: ajustar el momento de toma, la exposición a la luz y el horario de descanso. Al menos 0,5 mg cerca de la hora de acostarse el primer día de viaje y días siguientes tras la llegada (habitualmente 3-4 días).
- En **niños, adolescentes, turnos o rutinas irregulares**: individualizar y revisar uso de pantallas, cafeína, horarios, luz nocturna y somnolencia diurna.
- En **retraso de fase del sueño**, puede ser útil, preferiblemente con seguimiento médico.
- Comprobar:**
 - Efectos adversos posibles: somnolencia, cefalea, mareo, sueños vívidos y alteración del ritmo sueño-vigilia.
 - Interacciones: no combinar con alcohol ni sedantes.
 - Precauciones: embarazo, lactancia, epilepsia o uso prolongado. Evitar conducir o manejar maquinaria si aparece somnolencia.
 - Derivar al médico: si el insomnio persiste más de 3-4 semanas, despertares precoces persistentes, hay sospecha de apnea de sueño o somnolencia diurna marcada.

Edición: septiembre 2026

**EFSA: Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria

Referencias

1. Reglamento (UE) No 432/2012: lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables en alimentos.
2. NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals. Actualizado 2026.
3. EFSA. Scientific opinions supporting Article 13 health claims for magnesium.
4. Reglamento (UE) No 432/2012: declaraciones autorizadas para EPA/DHA y DHA.
5. NIH Office of Dietary Supplements. Omega-3 Fatty Acids: Fact Sheet for Health Professionals.
6. Abdelhamid AS, et al. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2020.
7. EFSA. Scientific Opinion on safety of long-chain omega-3 fatty acids; supplemental intakes up to 5 g/day for adults without safety concerns.
8. European Commission. EU Register of Health Claims: melatonin, sleep onset and jet lag.
9. EFSA Journal. Scientific Opinion on melatonin and reduction of sleep onset latency. 2011.
10. NCCIH. Melatonin: What You Need To Know.
11. Guía para el control oficial del etiquetado y composición de complementos alimenticios versión nº 4 Aprobada en CI de 12 de marzo de 2026.

Con la colaboración de:



Unas marcas de:



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Complementos alimenticios y suplementación deportiva

Introducción

Los complementos alimenticios se emplean, de manera generalizada, para **completar la ingesta de determinados nutrientes**, ya que, aunque una dieta adecuada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios, en determinadas circunstancias o para determinados grupos de población, esto no siempre es posible.

Existen en el mercado una enorme variedad de productos disponibles, en formatos muy diversos y con fórmulas más o menos complejas. Es importante destacar que solo un número limitado de complementos cuentan con evidencia científica sólida y, por tanto, pueden incluir declaraciones nutricionales evaluadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés). El farmacéutico debe saber distinguir qué complementos son seguros, efectivos, de calidad y cuentan con esta evidencia científica para realizar la mejor recomendación y asesoramiento posible desde la farmacia a personas que practican deporte.

Uso de complementos alimenticios en la práctica deportiva

Va a estar condicionado por muchos factores como, el estado general de salud, edad, forma física, tipo de deporte que se practica, intensidad, duración y frecuencia de la práctica deportiva, condiciones climatológicas, etc.

Las principales finalidades de uso de los complementos alimenticios en la práctica deportiva son:

-  Mejora del rendimiento y estado físico.
-  Ganancia de músculo.
-  Aumento de la resistencia.
-  Reposición o suplementación de nutrientes.
-  Aceleración de los procesos de recuperación tras la práctica deportiva.

Ingredientes con mayor evidencia científica

-  **Electrolitos:** especialmente sodio, potasio y magnesio. Ayudan a mantener el equilibrio electrolítico en ejercicio prolongado si la sudoración es intensa (por ejemplo, ante altas temperaturas) o en esfuerzos prolongados.
-  **Hidratos de carbono:** se pueden tomar antes (mejor complejos), durante y después del ejercicio. Permiten aumentar la reserva energética, mantener la glucemia durante el ejercicio, mejorar el rendimiento y ayudar en la recuperación posentrenamiento.
-  **Proteínas:** contribuyen a la ganancia de masa muscular, fuerza y recuperación. Las más habituales son la caseína y la proteína de suero de leche (*whey*). Actualmente existen también opciones de origen vegetal como proteína de arroz o de soja.
-  **Combinaciones de hidratos de carbono + proteínas + grasas:** aporte energético en el pre y posejercicio. En ocasiones se utilizan este tipo de combinaciones porque las necesidades energéticas en la práctica de determinados deportes no pueden cubrirse a través de la dieta habitual (requeriría de cantidades tan elevadas que dificultarían la aceptabilidad de la ingesta y digestión adecuada).
-  **Creatina monohidrato:** contribuye al aumento de la masa muscular, fuerza, y potencia. Es especialmente efectiva en deportes explosivos. Es el complemento con mayor evidencia de efecto sobre fuerza y potencia.
-  **Cafeína:** estimula el sistema nervioso central, reduce la percepción y retrasa la fatiga, mejora la concentración, activa el metabolismo y contribuye a la movilización de tejido adiposo.
-  **Bicarbonato sódico:** se emplea para evitar acidosis. Mejora el rendimiento en esfuerzos cortos e intensos.
-  **Combinaciones de vitaminas y minerales:** suelen emplearse en situaciones en las que los entrenamientos sean muy exigentes o dietas restrictivas. Suele ser aconsejable una analítica para individualizar la recomendación.

Papel del farmacéutico comunitario

El farmacéutico desempeña un papel clave en el asesoramiento seguro y basado en evidencia respecto al uso de complementos alimenticios en el ámbito deportivo.

Evaluación de las necesidades: según el tipo de deporte, frecuencia e intensidad de la práctica, alimentación habitual, existencia de algún tipo de patología, uso de medicamentos (riesgo de interacciones) y posibles déficits nutricionales (disponibilidad de analíticas).

Selección del complemento adecuado: priorizando ingredientes de calidad, seguros y con efectividad demostrada. Conviene revisar su composición para evitar presencia de sustancias sujetas a control antidopaje, remitiendo a los deportistas federados o profesionales a la web de la [Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte](#) para conocer las sustancias prohibidas.

Dosificación: Informar al usuario sobre la dosis adecuada, indicada en el etiquetado del producto, el momento de la ingesta y la duración de uso.



INGREDIENTES



RANGO/DOSIS



MOMENTO DE USO

Electrolitos (sodio, principalmente)

0,5-0,7 g/l

Antes: duración ejercicio > 60 min
Durante: duración ejercicio > 60 min y calor intenso
Recuperación: si ha habido sudoración intensa

Hidratos de carbono

30-60 g/h (90 g/h en esfuerzos intensos)

Durante: duración ejercicio > 60 min

Proteínas

0,25-0,4 g/kg

En la recuperación

Combinaciones de HC/proteína/grasas

1-1,2 g/kg (HC)/0,25-0,4 g/kg (proteína)

Antes y en la recuperación

Creatina

Carga: 20 g/día (5-7 días)
Mantenimiento: 3-5 g/día

Antes y en la recuperación

Cafeína

3-6 mg/kg

30-60 min antes

Bicarbonato sódico

0,2-0,3 g/kg

60-150 min antes

Precauciones de uso y vigilancia de efectos adversos: **Proteína:** precaución en enfermedad renal. **Creatina:** mantener buena hidratación. **Cafeína:** nerviosismo, insomnio, aunque hay variabilidad individual y tolerancia. Evitar en embarazo, lactancia, hipertensión, arritmias. **Bicarbonato:** puede provocar problemas gastrointestinales. Mejor dividir tomas. No utilizar si se sigue una dieta baja en sodio.

Recuerda

- * Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.
- * No deben utilizarse en menores de 12 años.
- * Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva permite mantener el rendimiento físico, regular la temperatura y prevenir la deshidratación.

Edición: septiembre 2026