

Suplementos de Aceite de Pescado (Ácidos Grasos Omega-3)

BENEFICIOS

En dosis altas, las cápsulas del aceite de pescado son suplementos nutritivos potentes que reducen los niveles de triglicéridos y elevan los niveles del colesterol HDL (bueno) en la sangre. Pueden incrementar o disminuir el nivel del colesterol LDL (malo), dependiendo del perfil de su colesterol.

En dosis bajas, el aceite de pescado reduce la adhesión de células de la sangre (plaquetas), reduce la inflamación en los vasos sanguíneos, y puede reducir los latidos irregulares del corazón. Por estas razones, algunos proveedores médicos recomiendan una dosis baja del suplemento de aceite de pescado después de un ataque al corazón.

INSTRUCCIONES

Tómese siempre las cápsulas de aceite de pescado con las comidas. Para reducir los eructos, almacene las cápsulas en la nevera y trágueselas cuando estén frías.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Los siguientes efectos secundarios pueden producirse cuando toma cápsulas de aceite de pescado. La mayoría de estos efectos secundarios son leves y disminuirán con el tiempo. Estos efectos se producen en raras ocasiones cuando el paciente toma una dosis baja de aceites de pescado.

- Gas (eructos, flatulencia)
- Molestia abdominal
- Heces sueltas
- Aumento de peso (10 calorías/cápsula)
- Sangrado o moretones con facilidad

SU DOSIS RECOMENDADA

_____ miligramos (mg) de DHA +EPA al día (vea las etiquetas de cada marca para determinar el número de cápsulas)

o

_____ cápsulas de _____ al día con la comida

INFORMACIÓN

No se recomienda el consumo de *aceite de hígado de bacalao* porque contiene menos ácidos grasos omega-3 y una dosis grande puede proporcionar demasiada vitamina A. Algunos tipos de pescado pueden estar contaminados con mercurio y policlorobifenilos, pero cuando se preparan los suplementos de aceite de pescado, estos elementos peligrosos son removidos. Para recibir más detalles sobre la seguridad y la pureza de los suplementos de aceite de pescado, vea la Guía de Aceite de Pescado del Fondo de Defensa Medioambiental (*Environmental Defense Fund Fish Oil Guide*) en www.edf.org/page.cfm?tagID=16536 o la Revisión de Productos de Aceites de Pescado de la Unión para el Consumidor (*Consumer Union Product Review of Fish Oils*) en www.consumerlab.com/results/omega3.asp

INFORMACIÓN PARA PACIENTES Y FARMACÉUTICOS

El ácido dosahexaenoico (DHA) y el eicosapentaenoico (EPA) son las grasas protectoras de Omega-3 en el aceite de pescado. Para la terapia líquida para la disminución de lípidos, se requiere el uso diario de 3000- 4000 mg (3-4 gramos) de ácidos grasos omega-3 (DHA + EPA).

Después de un ataque al corazón, se recomienda el uso diario de 1000 mg (1 gramo) de ácidos grasos omega-3 (DHA +EPA). El aceite de linaza y otras fuentes de ácido alfa-linolénico (ALA) **no** pueden ser usados en lugar de los aceites de pescado debido a que sólo una pequeña cantidad de ALA es convertida en EPA y DHA.

En la página 2 encontrará una gráfica que compara las preparaciones comunes de aceite de pescado.

Ejemplos de suplementos de aceite de pescado - DHA y EPA son las grasas protectoras omega-3 en el aceite de pescado

Producto / Fabricante	Grasas Omega-3 mg por cápsula		900-1000 mg/día		3000 - 4000 mg/día	
	DHA	EPA	Dosis/Día	Costo/Mes	Dosis/Día	Costo/Mes
Advanced Nutrition Technology Super EPA 2000 cápsulas • Farmacia del Hospital de la UW 600 Highland Avenue Madison, WI 608-263-1280 • Farmacia Mallatt's 3506 Monroe St. Madison, WI 608-238-3106 • Pedido por internet (no incluye el costo de estampilla y manejo)	310	500	1 cápsula	\$13.50 \$9.90 \$12.00	4 cápsulas	\$54.00 \$39.60 \$48.00
Carlson Super - Omega-3 cápsulas	200	300	2 cápsulas	\$7.20	7 cápsulas	\$25.20
Coromega orange o lime fish oil emulsion - sobre	230	350	2 sobres	\$16.20	6 sobres	\$48.60
GNC triple strength fish oil - cápsulas	253	647	1 cápsula	\$9.73	4 cápsulas	\$38.95
Lovaza capsules (Sólo con receta médica – es posible que el costo sea cubierto por el seguro médico)	375	465	1 cápsula	\$45.00	4 cápsulas	\$180.00
Mega-Red Omega 3 Krill oil - cápsulas	27	45	14 cápsulas	\$117.75	50 cápsulas	\$420.00
Nature-made Odorless Fish oil	120	180	3 cápsulas	\$11.70	12 cápsulas	\$46.80
Nordic Naturals - Ultimate-Omega - cápsulas	225	325	2 cápsulas	\$28.20	6 cápsulas	\$84.60
Nordic Naturals - Ultimate-Omega liquid - 1/2 cucharita (teaspoon)	550	825	1/3 cucharita (tsp)	\$17.50	1 1/4 cucharita (tsp)	\$65.62
Target Origin Double Strength Fish Oil	240	360	2 cápsulas	\$6.69	6 cápsulas	\$20.08
Target Trident Alaskan Salmon Oil	110	85	5 cápsulas	\$21.00	17 cápsulas	\$71.40
Twin Lab Complete EFA Omega 3-6-9	80	120	5 cápsulas	\$24.00	17 cápsulas	\$81.60
Walgreens - Finest One per Day Omega-3 Fish Oil –cápsulas con revestimiento entérico	275	400	2 cápsulas	\$8.40	5 cápsulas	\$21.00
Walmart triple strength Spring Valley - cápsulas	253	647	1 cápsulas	\$4.50	4 cápsulas	\$18.00

*Muchos productos de aceite de pescado están disponibles a través del Internet y los precios varían mucho. Los precios indicados aquí tienen como objetivo el de servir como guía general. El listado de estos productos es sólo para propósitos educativos y no representa la promoción del Programa de Cardiología Preventiva de la UW.

Programa desarrollado por el Programa de Cardiología de Prevención del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Copyright 2011. Permiso concedido para el uso y la distribución libres del contenido inalterado, condicionado en la inclusión de esta atribución y el aviso de copyright. El contenido requiere revisión en 3/2013.

Hay copias de este documento y otros relacionados disponibles en www.HealthDecision.org

