



# OMEGA 3

**DEFINICIÓN:** Son ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede fabricar por sí solo y son vitales para funciones básicas.

**¿Qué significa "omega 3"?** Hace referencia a la posición del primer doble enlace de la cadena. Se puede distinguir 3 tipos de ácidos grasos omega-3:

- Ácido alfa-linolénico (ALA - origen vegetal).
- Eicosapentaenoico (EPA - origen marino).
- Docosahexaenoico (DHA - origen marino).

## **FUNCIONES:**

Los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias que podrían ser de utilidad en el tratamiento de algunas enfermedades crónicas, en las que la inflamación es inherente a la patología.

## **EMBARAZO:**

Es vital en el tercer trimestre para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Reduce la incidencia de partos prematuros e incrementa el peso al nacimiento. En el embarazo **no se puede usar cualquier OMEGA3**, si se puede utilizar DHA, EPA. No se puede utilizar aceite de hígado de pescado (ejemplo de bacalao) porque contiene vitamina A en exceso, la cual es teratogénica.



## **CRECIMIENTO:**

El DHA es clave para la memoria, el aprendizaje y la estructura de la retina. Es útil incluso en niños con TDAH para mejorar la neurotransmisión. Son esenciales para un crecimiento y desarrollo normal.

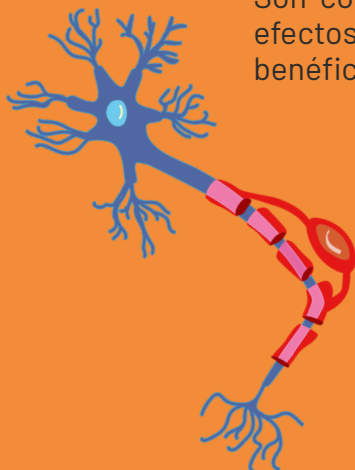


## **SISTEMA CARDIOVASCULAR:**

Tienen efectos antitrombóticos y antiarrítmicos, previene la aterosclerosis al reducir las concentraciones de colesterol en plasma. Son útiles en pacientes hipertensos, ya que contribuyen a bajar la presión sanguínea y reducen la concentración de triglicéridos en plasma, disminuyen el colesterol total y el VLDL.

## **SISTEMA INMUNE (VIH):**

Son considerados como coadyuvantes en el tratamiento de VIH por sus diversos efectos sobre los sistemas inmunológico y metabólico, produciendo efectos benéficos sobre muchas de las posibles manifestaciones clínicas del VIH.



## **SISTEMA NERVIOSO:**

- 1) Mejoran la memoria y la capacidad de aprendizaje. Se concentran en la retina y la corteza cerebral, y tienen la capacidad de corregir problemas visuales y cerebrales.
- 2) Son precursores de compuestos hormonales como las prostaglandinas y tromboxanos que facilitan la transmisión del sistema nervioso central.
- 3) Mejora el patrón de organización del sueño en los niños.
- 4) Se ha demostrado que el DHA dietario tiene efectos protectores frente al estrés.



# OMEGA 3

Otras enfermedades sobre las cuales los ácidos grasos omega-3 tienen efectos benéficos: Diabetes tipo 2, cáncer, colitis ulcerativa, enfermedad de Crohn, obstrucción pulmonar crónica, enfermedades renales, psoriasis, artritis reumatoide.

## FUENTES:

Los omega-3 se encuentran naturalmente en algunos alimentos y se agregan a los alimentos fortificados. Se puede consumir cantidades adecuadas de omega-3 con una variedad de alimentos:

- Pescado y mariscos (salmón, caballa, atún y sardinas)
- Nueces y semillas (lino, chía y nueces)
- Aceites de plantas (aceite de lino, soja y canola)
- Alimentos fortificados (como ciertas marcas de huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja y fórmula infantil)



## DIFERENCIAS ENTRE OMEGA 3 ANIMAL Y VEGETAL:

El aceite vegetal contiene un tipo de ácido graso omega-3 llamado ácido alfa linolénico (ALA), que es un precursor del ácido graso omega-3 que se encuentra en los pescados. Si bien el ser humano dispone de las enzimas requeridas para metabolizar y transformarlo en EPA y DHA, esta transformación no es eficiente en sujetos que consumen dietas occidentales típicas (alto consumo de alimentos procesados, carnes rojas y procesadas, grasas saturadas, azúcares refinados y bebidas azucaradas).

## ¿CUÁNTO OMEGA 3 NECESITAMOS?

La dieta occidental promedio aporta solo 150 mg/día, una cantidad insuficiente frente a los requerimientos nutricionales y terapéuticos.

1. Adultos sanos sin patologías previas que buscan prevenir enfermedades:
    - a. Dosis recomendada: Entre 250 mg y 500 mg diarios de EPA y DHA combinados.
    - b. Equivalencia: Se puede alcanzar consumiendo pescado graso 2 a 3 veces por semana o mediante suplementación básica (1 cápsula diaria, según la concentración de la marca).
  2. Dosis con Objetivos Terapéuticos:
    - a. **Salud Cardiovascular: 1.000 mg diarios** de EPA + DHA (recomendado por la American Heart Association para pacientes con diagnóstico).
    - b. **Salud Mental y Depresión: 1.000 mg a 2.000 mg diarios**, priorizando fórmulas con mayor proporción de EPA.
    - c. **Inflamación y Articulaciones: 1.000 mg a 3.000 mg diarios.**
    - d. **Triglicéridos elevados: 2.000 mg a 4.000 mg diarios** (requiere estricta supervisión médica).
  3. La FDA recomienda **no superar los 3.000 mg diarios** sin indicación médica, ya que dosis excesivas pueden afectar el metabolismo de la glucosa o incrementar el colesterol LDL.
  4. Tip de Administración para el Paciente
- Para asegurar la eficacia y evitar efectos secundarios:
- **Momento ideal:** Tomar las cápsulas **junto con las comidas** (almuerzo o cena) para mejorar la absorción y reducir el sabor a pescado o la acidez.
  - **Pauta común:** Generalmente se sugiere de **1 a 3 cápsulas por día** para alcanzar los niveles terapéuticos.

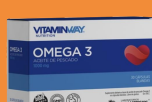


# OMEGA 3

## GUÍA DE MARCAS DE VENTA LIBRE:

**Consejo:** aunque la dieta occidental aporta unos 150 mg/día, los organismos internacionales sugieren entre 300 mg y 1000 mg diarios para ver beneficios reales. Esto justifica la necesidad de llevar un suplemento de calidad.

| Omega 3 Pescado (EPA, DHA)          | Omega 3 Semilla (ALA)          |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Omega 3 natufarma                   | Chia Omega 3 bagó              |
| Omegan cápsulas blandas             | Doble omega 3 garden house     |
| Aceite de pescado omega3 nutrifarma | Pharmamerican omega 3 duo      |
| Aucic caps                          | Chía active sidus              |
| Diaris omega                        | Chía natufarma                 |
| Maternil DHA CB                     | Chia plus bago                 |
| Menacor omega 3 concentrado         | Chiacaps premium               |
| Ocumega krill                       | Chiacuore                      |
| Omecap 90                           | Aceite de chia nutrifarma      |
| Pharmamerican krill duo             | Fitochiacaps                   |
| Pharmamerican Omega 3               | Pharmamerican chia vitamin way |
| Pharmaton Omega 50+                 | Proveefarma chiaesterol        |





# OMEGA 3

## EFECTOS SECUNDARIOS:

Las molestias gastrointestinales que son las más comunes son generalmente leves, pero pueden afectar la adherencia al tratamiento:

- Síntomas: Náuseas, vómitos, acidez, eructos, cólicos gástricos, estreñimiento o diarrea.
- Alteración del gusto: Es frecuente la percepción de un sabor desagradable a pescado.

## INTERACCIONES CRÍTICAS:

- Anticoagulantes: No usar sin consejo médico, ya que el Omega 3 potencia el efecto de medicamentos que previenen coágulos.
- Medicamentos hormonales: Puede haber interacciones con anticonceptivos o terapias de reemplazo hormonal.
- Vitamina A: Si el paciente consume aceite de hígado de pescado (como el de bacalao) junto con otros multivitamínicos, existe riesgo de hipervitaminosis A, la cual es teratogénica en el embarazo.

## ¿CUÁNDO DERIVAR AL MÉDICO?

El paciente debe suspender el uso y consultar ante signos de reacción alérgica como Urticaria o hinchazón en cara, labios o lengua, Dificultad para respirar o presión en el pecho, Latidos cardíacos acelerados o sensación de falta de aire.



## EL SELLO DE CALIDAD

La Certificación IFOS, The International Fish Oil Standards, presente en algunos suplementos, garantiza un aceite libre de contaminantes, de alta concentración y niveles de oxidación adecuados.

Esto minimiza efectos adversos como la oxidación del aceite, responsable del mal sabor y que el suplemento sea libre de metales pesados como mercurio o plomo.

El sello IFOS aplica a productos de origen marino, ya que evalúa pureza frente a metales pesados y oxidación de grasas animales. Las marcas de origen vegetal no suelen aplicar a esta certificación específica por su naturaleza botánica.

