

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 27 de febrero de 2007**

### **23 AÑOS DE SEGURIDAD DE VITAMINAS DOCUMENTADA**

(OMNS, 27 de febrero de 2007) Durante un período de veintitrés años, las vitaminas se han relacionado con la muerte de un total de diez personas en los Estados Unidos. Las estadísticas de control de intoxicaciones confirman que cada año mueren más estadounidenses por comer jabón que por tomar vitaminas.

¿Dónde están los cuerpos?

Una revisión de 23 años de los informes anuales del centro de control de intoxicaciones de EE. UU. (1) cuenta una historia notable y en gran parte ignorada: las vitaminas son extraordinariamente seguras.

Muertes anuales alegadas por vitaminas:

2005: cero  
2004: dos  
2003: dos  
2002: uno  
2001: cero  
2000: cero  
1999: cero  
1998: cero  
1997: cero  
1996: cero  
1995: cero  
1994: cero  
1993: uno  
1992: cero  
1991: dos  
1990: uno  
1989: cero  
1988: cero  
1987: uno  
1986: cero  
1985: cero  
1984: cero  
1983: cero

Los ceros no se deben a la falta de informes. La Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (AAPCC), que mantiene la base de datos nacional de EE. UU. Con información de 61 centros de control de intoxicaciones, ha señalado que las vitaminas se encuentran entre las 16 sustancias más notificadas. Incluso incluyendo el uso indebido intencional y accidental, el número de supuestas muertes por vitaminas es sorprendentemente bajo, con un promedio de menos de una muerte por año

durante más de dos décadas. En 16 de esos 23 años, AAPCC informa que no hubo una sola muerte debido a las vitaminas.

Estas estadísticas incluyen específicamente vitamina A, niacina (B-3), piridoxina (B-6), otro complejo B, C, D, E, "otras" vitaminas, como la vitamina K, y múltiples vitaminas sin hierro. Los minerales, que son química y nutricionalmente diferentes de las vitaminas, también tienen un excelente historial de seguridad, pero no tan buenos como las vitaminas. En promedio, una o dos muertes por año generalmente se atribuyen al envenenamiento por hierro por sobredosis de hierro suplementario. Las muertes atribuidas a otros minerales suplementarios son muy raras. Incluso el hierro, aunque no es tan seguro como las vitaminas, causa menos muertes que los detergentes para lavar la ropa y para lavar platos.

### **Referencias:**

1. Informes anuales de la base de datos nacional de intoxicación y exposición de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (anteriormente conocida como Sistema de Vigilancia de Exposición a Tóxicos). AAPCC, 3201 New Mexico Avenue, Ste. 330, Washington, DC 20016. Descargue cualquier informe de 1983-2005 en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> de forma gratuita. La categoría "Vitamina" suele estar cerca del final del informe.

Para 2005 [https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual\\_reports/Clin-Tox\\_AAPCC\\_2005\\_Annual\\_Report.pdf](https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual_reports/Clin-Tox_AAPCC_2005_Annual_Report.pdf)

Para 2004 [https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual\\_reports/AJEM\\_-\\_AAPCC\\_Annual\\_Report\\_2004.pdf](https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual_reports/AJEM_-_AAPCC_Annual_Report_2004.pdf)

Para 2003 [https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual\\_reports/AJEM\\_-\\_AAPCC\\_Annual\\_Report\\_2003.pdf](https://aapcc.s3.amazonaws.com/pdfs/annual_reports/AJEM_-_AAPCC_Annual_Report_2003.pdf)

Para cualquier otro año: <http://www.aapcc.org/annual-reports/>