

Datos sobre el fluoruro



El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir las caries y a mantener los huesos fuertes.

¿Qué es el fluoruro y para qué sirve?

El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir las caries y a mantener los huesos fuertes.

¿Cuánto fluoruro necesito?

La cantidad diaria de fluoruro que usted necesita dependerá de su sexo y edad. Las cantidades promedio recomendadas por día, expresadas en miligramos (mg), son las siguientes:

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses	0,01 mg
Bebés de 7 a 12 meses	0,5 mg
Niños de 1 a 3 años	0,7 mg
Niños de 4 a 8 años	1 mg
Niños de 9 a 13 años	2 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	3 mg
Hombres adultos mayores de 19 años	4 mg
Mujeres adultas mayores de 19 años	3 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	3 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	3 mg

¿Cuáles son las fuentes de fluoruro?

Los alimentos y el agua no contienen cantidades suficientes de fluoruro en forma natural. Por eso, algunas veces se agrega fluoruro al abastecimiento público de agua, que se conoce como agua “fluorada”; también se agrega fluoruro a algunas aguas embotelladas.

La mayor parte del fluoruro que una persona ingiere cada día proviene del consumo de agua fluorada. También se puede obtener fluoruro al consumir bebidas y alimentos elaborados con agua fluorada, como el té y el café.

La mayoría de las pastas dentales y algunos enjuagues bucales también contienen fluoruro. Aunque estos productos no se deben ingerir, ellos aumentan ligeramente la cantidad de fluoruro que una persona recibe cada día.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de fluoruro hay en el mercado?

Algunos suplementos dietéticos, como ciertos productos multivitamínicos y multiminerales, contienen fluoruro. También se venden gotas de fluoruro líquido para niños. El fluoruro presente en los suplementos dietéticos suele encontrarse en forma de fluoruro de sodio.

2 • DATOS SOBRE EL FLUORURO

¿Es suficiente el fluoruro que consumo?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos reciben suficiente fluoruro por medio de los alimentos y bebidas que consumen, así como de los productos dentales que utilizan.

¿Cuáles son algunos de los efectos del fluoruro en la salud?

Los científicos estudian el fluoruro para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, figuran algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Caries

El fluoruro ayuda a proteger los dientes porque fortalece la superficie externa del diente, llamada esmalte. Si usted no recibe fluoruro en cantidad suficiente, sus dientes podrían debilitarse y presentar caries. Las caries pueden ocasionar dolor, pérdida de los dientes, infecciones y otros problemas de salud.

Diversos estudios demuestran que los niños y adolescentes que beben agua fluorada tienen menos caries. Además, los adultos que beben agua fluorada tienen menos dientes cariados y obturados y pierden menos dientes.

Los niños que toman suplementos dietéticos con fluoruro tienen menos riesgos de caries y de pérdida de dientes. Muchos dentistas recomiendan suplementos de fluoruro para los niños que viven en zonas donde el suministro de agua no es fluorado o contiene concentraciones muy bajas de fluoruro natural. Se desconoce de qué manera los suplementos de fluoruro afectan a los adultos.

Varios estudios indican que la administración de suplementos dietéticos de fluoruro a una mujer embarazada no ayuda a prevenir las caries dentales en su hijo.

Fracturas óseas

El fluoruro contribuye a que los huesos crezcan y se mantengan fuertes. Algunos estudios demuestran que consumir suplementos dietéticos de fluoruro o beber agua fluorada podría reducir el riesgo de fracturas óseas. Otros estudios no muestran efecto alguno en la fortaleza de los huesos ni en el riesgo de fracturas.

Es necesario continuar con los estudios de investigación para determinar con mayor precisión si los suplementos dietéticos de fluoruro y el agua fluorada ayudan a mejorar la salud ósea y a prevenir fracturas.

¿Puede ser nocivo el fluoruro?

Los bebés y los niños que reciben cantidades demasiado elevadas de fluoruro durante la formación de sus dientes

pueden presentar una enfermedad denominada fluorosis dental. Esto suele causar líneas o puntos blancos, manchas o pequeñas mellas en los dientes.

La ingesta de cantidades extremadamente elevadas de fluoruro procedente de productos dentales o suplementos dietéticos puede causar náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, dolor de huesos y hasta la muerte, en casos poco frecuentes.

El consumo excesivo de fluoruro durante un largo período de tiempo puede causar una afección denominada fluorosis esquelética. Esta enfermedad, muy poco frecuente, ocasiona dolor y rigidez en las articulaciones, debilidad ósea, pérdida muscular y problemas nerviosos.

A continuación se indican los límites máximos recomendados de fluoruro por día.

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 6 meses	0,7 mg
Bebés de 7 a 12 meses	0,9 mg
Niños de 1 a 3 años	1,3 mg
Niños de 4 a 8 años	2,2 mg
Niños de 9 a 13 años	10 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	10 mg
Adultos mayores de 19 años	10 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas y en período de lactancia	10 mg

¿Interactúa el fluoruro con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

No se dispone de información sobre la interacción o interferencia del fluoruro con ningún medicamento o suplemento dietético.

El fluoruro y la alimentación saludable

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)* del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar otros nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (p. ej., durante determinadas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea consultar otras fuentes de información acerca de la mejor manera de mantener una alimentación saludable, consulte *Pautas dietéticas para estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)* y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MyPlate.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última actualización: 8 de octubre del 2020