



¿Gotea o no gotea?

Este artículo ha sido escrito por Frankie Kindy, licenciada en Ciencias, dietista registrada y nutricionista titulada, dietista del departamento de Ortopedia y Medicina Deportiva de Cook Children's.

“Evite los cócteles intravenosos. Los posibles beneficios no justifican los posibles riesgos. En lugar de costosos cócteles intravenosos, concéntrese en una dieta saludable en general, con un aporte adecuado de calorías, proteínas, carbohidratos, frutas, verduras y mucha agua. Si le preocupa que su hijo no esté ingiriendo suficientes nutrientes, un multivitamínico diario puede ser un complemento útil. Si se tratara de mi hijo deportista, ¿consideraría darle un cóctel intravenoso? Por supuesto que no.”

- Caryn Pyle, D.O.
Pediatra de Cook Children's

Los riesgos y beneficios de los cócteles de líquidos intravenosos (IV, por sus siglas en inglés)

El objetivo de la mayoría de los jóvenes deportistas es alcanzar el máximo rendimiento. Algunos pueden recurrir a suplementos para obtener una ventaja y rendir al máximo. Un tratamiento que está ganando mucho interés es el cóctel de líquidos intravenosos (IV).

En muchos casos, los proveedores de servicios IV (como centros de bienestar exclusivos, servicios de bienestar personalizados, clínicas temporales, etc.) ofrecen tratamientos a niños de tan solo 12 años. Afirman que sus cócteles vitamínicos pueden rehidratar y desintoxicar el cuerpo, mejorar el rendimiento deportivo, aumentar la energía, relajar la mente, reforzar el sistema inmunitario y reducir el tiempo de recuperación, la fatiga y la ansiedad.

¿Es demasiado bueno para ser verdad? Veamos los hechos.

Rehidratación

El simple hecho de beber agua hidrata el cuerpo. En general, el agua (junto con alguna bebida electrolítica ocasional durante periodos de actividad intensa y prolongada) mantiene el cuerpo hidratado sin necesidad de una infusión intravenosa.

Rendimiento deportivo

Muchos bares de infusiones ofrecen ingredientes comercializados para mejorar el rendimiento deportivo, entre los que se incluyen la vitamina C, el glutatión, el complejo de vitaminas B, la vitamina B12 y diversos aminoácidos.

La vitamina C y el glutatión son antioxidantes importantes para el cuerpo, pero puede que no sea necesario administrarlos por vía intravenosa. Cuando el cuerpo se encuentra bajo estrés (como durante un ejercicio intenso), genera partículas que dañan las células. A su vez, el cuerpo usa antioxidantes para destruir algunas de estas partículas y minimizar el daño que pueden causar. La vitamina C se encuentra en los cítricos, las fresas, el kiwi, los pimientos, el brócoli y las papas. El glutatión está presente en alimentos como la sandía, los aguacates, el brócoli y las espinacas.

La vitamina B desempeña un papel importante en la producción de energía y se encuentra en alimentos como los cereales fortificados, los cereales enriquecidos, la carne, las legumbres, los lácteos, los huevos y algunas frutas y verduras. La vitamina B12 solo se encuentra en los productos de origen animal. Aunque las vitaminas del grupo B son esenciales para la producción de energía, no hay pruebas suficientes que indiquen que aumentar la ingesta de estas vitaminas por encima de la cantidad diaria recomendada pueda aumentar los niveles de energía.

Los aminoácidos son los componentes básicos de las proteínas y nutrientes esenciales para la salud general y el funcionamiento del organismo. Se encargan de que el cuerpo pueda llevar a cabo las reacciones químicas necesarias para la vida y de que el sistema inmunitario funcione correctamente. Los aminoácidos forman el cabello, la piel, las uñas, los huesos y otras estructuras corporales, además de ayudar a desarrollar y mantener la musculatura esquelética. Por suerte, los aminoácidos se encuentran en todos los alimentos proteicos, como la carne, las aves, el pescado, las legumbres, los lácteos, el tofu, el tempeh y muchos más. Si su hijo obtiene suficiente proteína de la alimentación, no necesita suplementos de aminoácidos en forma intravenosa.

Riesgos potenciales de las infusiones

- Ingesta excesiva de líquidos, vitaminas o minerales
- Posible infección
- Adicción a sustancias que mejoran el rendimiento

En resumen, los nutrientes presentes en muchos cócteles intravenosos ya se encuentran en una dieta equilibrada y, actualmente, no existe ninguna investigación fiable que sugiera que los tratamientos intravenosos comerciales resulten beneficiosos para ninguna población. Existen numerosos riesgos, especialmente cuando no interviene el proveedor de atención primaria de su hijo.



Estudio de caso

Un paciente adulto acudió a un spa médico en Wortham, Texas, y recibió un cóctel intravenoso que contenía complejo de vitamina B, ácido ascórbico, vitamina B12 y electrolitos, incluido el cloruro de potasio. Poco después de recibir este cóctel intravenoso, el paciente dejó de responder y, pocas horas más tarde, falleció como consecuencia de una complicación del tratamiento. El paciente no recibió una evaluación médica adecuada previa, la cual podría haber salvado su vida.

La colaboración nos conecta

Si desea hablar sobre recomendaciones nutricionales personalizadas para su hijo deportista, pida a su pediatra que lo refiera a Medicina Deportiva de Cook Children's.

Medicina Deportiva de Cook Children's
[cookchildrens.org/sportsmed](https://www.cookchildrens.org/sportsmed)
Teléfono: 682-885-4405

¿Necesita un pediatra?

Cook Children's Pediatrics Walsh Ranch
[cookchildrens.org/walsh-ranch](https://www.cookchildrens.org/walsh-ranch)
Teléfono: 682-303-3000