



## Suplementos de enzimas digestivas



### Descripción general

Si tiene un problema con la digestión, es posible que haya oído hablar sobre los suplementos de enzimas digestivas. Estos favorecen la salud digestiva. Algunos son recetados por médicos. Otros se venden libremente en tiendas naturistas y farmacias. ¿Pero, debería usted tomarlos? ¿Y, son seguros de usar?

### ¿Qué son las enzimas digestivas?

Para empezar, aprendamos acerca de las enzimas digestivas. Estas sustancias ayudan a su cuerpo a descomponer los alimentos que come. Su cuerpo las produce naturalmente. También se producen en un laboratorio. Los científicos las elaboran a partir de plantas y partes de animales.

### ¿Por qué tomar suplementos?

Entonces, ¿por qué las personas toman suplementos enzimáticos? Bueno, estos ayudan a algunas personas que tienen ciertos problemas de digestión. Con una afección como la fibrosis quística o el cáncer de páncreas, es posible que su cuerpo no pueda producir suficientes enzimas digestivas por sí solo. Esto puede provocar distensión abdominal, gases y diarrea. Las enzimas suplementarias ayudan a que su sistema digestivo funcione mejor. Pueden aliviar estos síntomas.

### ¿Son seguros?

¿Son seguros los suplementos? Sí, los suplementos recetados son probados y controlados. Se pueden usar de forma segura. Pero los que se venden sin receta no están sujetos a regulaciones como los medicamentos. Puede ser que su seguridad no haya sido comprobada. Puede que no funcionen. Y podrían interactuar con algún otro medicamento que usted esté tomando. Por lo tanto, no tome suplementos sin hablar primero con su médico.

### Conclusión

Con la ayuda de su médico, usted puede encontrar el suplemento de enzimas digestivas adecuado para usted.