



FACULTAD DE FARMACIA ESCUELA
DE QUÍMICA Y FARMACIA

GUÍA DE RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS EN PERSONAS MAYORES DE 15 AÑOS PARA CONSULTA DE AUXILIARES DE FARMACIA

Trabajo Final De Grado para optar al grado de Magíster en Gestión farmacéutica y
Farmacia asistencial

CONSTANZA ALEJANDRA AHUMADA COLLAO

Directora: SILVIA BONILLA PUCCINI

2025

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	9
II.	OBJETIVOS.....	16
	✓ General	16
	✓ Específicos.....	16
III.	MATERIALES Y MÉTODOS	17
IV.	RESULTADOS	18
	1. Vitamina A.....	20
	2. Complejo B.....	24
	✓ Vitamina B ₁ : Tiamina	24
	✓ Vitamina B ₂ : Riboflavina	26
	✓ Vitamina B ₃ : Niacina	28
	✓ Vitamina B ₅ : Ácido pantoténico	30
	✓ Vitamina B ₆ : Piridoxina	32
	✓ Vitamina B ₇ : Biotina.....	33
	✓ Vitamina B ₉ : Ácido fólico.....	35
	✓ Vitamina B ₁₂ : Cianocobalamina	37
	3. Vitamina C.....	39
	4. Vitamina D.....	43
	5. Vitamina E.....	46
	6. Vitamina K.....	50
	Guía de recomendaciones sobre el uso de suplementos vitamínicos	52
V.	DISCUSIÓN	55
VI.	CONCLUSIÓN.....	58
VII.	REFERENCIAS.....	59
VIII.	ANEXOS.....	65
	Anexo 1: Guía de recomendaciones sobre el uso de suplementos vitamínicos.....	1
	Anexo 2: Evaluación de la "Guía de recomendaciones para el uso de suplementos vitamínicos en personas mayores de 15 años para consulta de auxiliares de farmacia"	1

Antecedentes: El consumo de suplementos vitamínicos ha aumentado en Chile en los últimos años, impulsado por diversos factores. Sin embargo, la ausencia de información actualizada, clara y sistematizada dificulta que los auxiliares de farmacia entreguen una orientación adecuada a los usuarios, quienes requieren educación adicional respecto a estos, considerando que los suplementos vitamínicos no son inocuos y su uso inadecuado puede generar riesgos para la salud.

Objetivos: Elaborar una guía de recomendaciones sobre el uso responsable de suplementos vitamínicos en personas mayores de 15 años, para apoyar el rol asistencial del auxiliar de farmacia.

Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos académicas, considerando artículos desde 2010 en inglés y español, además de guías clínicas y documentos normativos. A partir de la evidencia recopilada se diseñó una guía con fichas individuales y una tabla general de consulta rápida. La propuesta será sometida a un pilotaje con químicos farmacéuticos y auxiliares de farmacia para evaluar claridad, pertinencia y facilidad de uso.

Resultados: La guía se estructuró en dos secciones: una tabla general de consulta rápida, donde se incluye dosis, funciones principales, interacciones, contraindicaciones y precauciones generales y uso en lactancia, y la otra sección son fichas detalladas con información ampliada sobre reacciones adversas, poblaciones especiales y recomendaciones de administración. Disponible en formato digital (PDF).

Impacto: La guía constituye un recurso práctico y confiable que optimiza la labor de los auxiliares de farmacia, favorece el uso racional de suplementos vitamínicos y fortalece la educación sanitaria de la población.