

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3



AG OMEGA 3

Los ácidos grasos (AG) omega 3 son clave para el normal desarrollo y crecimiento, y útiles para la prevención y el tratamiento de la enfermedad cardiovascular (ECV). La hipertensión (HTA) y la hipertrigliceridemia (triglicéridos > 150 mg/dl) se asocian con un riesgo alto de ECV: infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, etcétera.

La American Heart Association recomienda consumir AG omega 3 a través de la carne de pescados de agua fría (como la caballa, el atún, el salmón y las sardinas); el hígado de bacalao, los aceites de linaza y canola, la soja, el tofu y las nueces; o bien, en forma de suplementos.

Existen varios tipos de AG omega 3 que se diferencian por el tipo de AG que contienen y su concentración (el ácido docosahexaenoico [DHA] y el ácido eicosapentaenoico [EPA], entre otros). La mayoría, como los suplementos de chia o AG de venta libre contienen una dosis inadecuada de EPA y DHA (en promedio, el 68% de lo requerido); al disminuir la concentración de EPA y DHA, la eficacia se reduce.

BENEFICIOS

Omega 3 al 90%, incluso en pacientes tratados eficazmente con estatinas, reduce los triglicéridos en un 24% a 45%, aumenta los niveles de colesterol bueno (HDLc) en un 3% y reduce el colesterol malo (LDLc) alrededor de un 5%. Además, disminuye el riesgo de presentar presión arterial elevada.



- Es eficaz contra el infarto de miocardio y la muerte súbita cardíaca asociada con la enfermedad coronaria.
- Mejora la supervivencia de manera significativa en pacientes con insuficiencia cardíaca.
- Disminuye la posibilidad de ritmo cardíaco anormal.
- Reduce la probabilidad de accidente cerebrovascular.
- Disminuye la rigidez y el dolor articular en la artritis reumatoidea.
- Tiene un efecto positivo en la pérdida gradual de la memoria relacionada con el envejecimiento.

POSOLOGÍA

Para las personas con enfermedades cardíacas se indica:

1g/día
DE OMEGA 3 AL 90%

En la hipertrigliceridemia se puede necesitar una dosis más alta:

2 a 4g/día
DE OMEGA 3 AL 90%

Consulte a su médico la dosis adecuada de suplementos de AG **omega 3** que debe ingerir.

REALIDADES

El consumo de omega-6 puede afectar la necesidad de omega 3

CIERTO. La dieta occidental típica contiene alrededor de 10 veces más omega 6 que omega 3. Los AG omega 6 provienen principalmente de aceites vegetales refinados que se agregan a los alimentos procesados. Los expertos creen que la relación entre el omega 6 y el omega 3 debería ser cercana a 2:1 (omega 6:omega 3) para una salud óptima. Por lo tanto, si consume muchos omega 6, es posible que necesite cantidades aún mayores de omega 3.

Consumir pescado puede aumentar el nivel de mercurio en la sangre

CIERTO. Comer pescado es, generalmente, la mejor manera de obtener AG omega 3, pero la caballa, el pez espada y el atún contienen niveles muy altos de mercurio.

Es seguro tomar suplementos de AG omega 3

CIERTO. Con dosis muy altas es posible que se produzcan malestar estomacal o diarrea, aunque la presentación en cápsulas disminuye este efecto. Pacientes que toman anticoagulantes deben consultar a su médico, pues la combinación puede aumentar el riesgo de hemorragia.

MITOS

Cualquier suplemento de AG omega 3 va a otorgar el mismo beneficio

FALSO. Al elegir un suplemento de AG omega 3 debe revisar que contenga:

- Los AG omega 3 más importantes: EPA y DHA.
- Suficiente cantidad y concentración de omega 3 (90%).
- Aprobación por la ANMAT.
- Fecha de vencimiento.

Los AG omega 3 reemplazan a las estatinas

FALSO. Los AG omega 3 son un complemento y no reemplazan a ninguno de los fármacos prescritos por su médico.

Al ingerir salmón todos los días no se requiere ninguna otra terapia para disminuir los niveles altos de colesterol

FALSO. La dieta mediterránea, que recomienda el consumo de frutas, verduras y pescados para aumentar los niveles de AG omega 3, es una de las principales recomendaciones, junto con el ejercicio, para disminuir los niveles de lípidos en la sangre. Sin embargo, si usted tiene los niveles de colesterol o triglicéridos elevados y su médico le prescribió un medicamento, no debe suspenderlo sino combinarlo con los cambios en el estilo de vida.



Omecap[®] 90

OMEGA 3 al 90%



Eficacia natural⁽¹⁾

CADA CÁPSULA BLANDA
DE **OMECAP[®] 90** CONTIENE:
ÁCIDOS OMEGA 3 ESTERES
ETÍLICOS AL 90%

PRESENTACIÓN

30
CÁPSULAS
BLANDAS





Eficacia natural⁽¹⁾

OMECAP® 90. Cápsulas blandas. Venta bajo receta. **COMPOSICIÓN:** Cada cápsula blanda contiene Ácidos Omega 3 esterés etílicos al 90% 1000 mg y excipientes respectivamente. **ACCIÓN TERAPÉUTICA:** Hipolipemiante. **INDICACIONES:** Hipertrigliceridemia, Tratamiento adyuvante en la prevención secundaria tras un infarto de miocardio. **POSOLÓGIA Y FORMA DE ADMINISTRACIÓN:** Tras infarto de miocardio: Una cápsula diaria. Hipertrigliceridemia: Tratamiento inicial de dos cápsulas diarias. Si no se obtiene una respuesta adecuada, puede aumentarse la dosis a cuatro cápsulas diarias. **CONTRAINDICACIONES:** Hipersensibilidad al principio activo, a la soja o a algún otro de sus excipientes. **ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES:** Debido al aumento moderado del tiempo de hemorragia (con la dosis elevada, es decir, 4 cápsulas), debe monitorizarse a los pacientes que reciban tratamiento anticoagulante y ha de ajustarse la dosis de anticoagulante en caso de ser necesario. El uso de este medicamento no excluye la necesidad de vigilancia, generalmente necesaria en esta clase de pacientes. Debe considerarse el aumento del tiempo de hemorragia en pacientes con un alto riesgo de hemorragia (a causa de traumatismo grave, cirugía, etc.). Se dispone únicamente de información limitada con respecto al uso en pacientes con insuficiencia renal. En el caso de hipertrigliceridemia no se dispone de experiencia en cuanto a su combinación con fibratos. En pacientes con alteración hepática (en particular en los que reciban la dosis elevada, es decir, 4 cápsulas) es necesario una monitorización regular de la función hepática (AST y ALT). **REACCIONES ADVERSAS:** La frecuencia de las reacciones adversas se define como sigue: Frecuentes (>1/100, <1/10); Poco frecuentes (>1/1000, <1/100); Raros (>1/10000, <1/1000); Muy raros (>1/10000), incluyendo notificaciones aisladas. Infecciones: Poco frecuentes: gastroenteritis. Trastornos del sistema inmunitario: Poco frecuentes: hipersensibilidad. Trastornos del metabolismo y de la nutrición: Raros: hiperglucemia. Trastornos del sistema nervioso: Poco frecuentes: mareo, disgeusia. Raros: cefalea. Trastornos vasculares: Muy raros: hipotensión. Trastornos respiratorios, torácicos y mediastínicos: Muy raros: sequedad nasal. Trastornos gastrointestinales: Frecuentes: dispepsia, náusea. Poco frecuentes: dolor abdominal, trastornos gastrointestinales, gastritis, epigastralgia. Raros: dolor gastrointestinal. Muy raros: hemorragia gastrointestinal baja. Trastornos hepato-biliares: Raros: alteraciones hepáticas. Trastornos de la piel y tejidos subcutáneos: Raros: acné, erupción pruriginosa. Muy raros: urticaria. Ante la presencia de eventos adversos agradeceremos comunicarse telefónicamente al 0800-220-2273 (CARE) o por mail a farmacovigilancia@gador.com. **PRESENTACIONES: OMECAP®90: envases con 30 cápsulas blandas. GADOR S.A. Darwin 429 - C1414CUI - Buenos Aires. Tel: (011) 4858-9000. Para mayor información, leer el prospecto completo del producto o consultar en www.gador.com.ar. Fecha de última revisión ANMAT: Jul-2016.**

REFERENCIAS

1. GISSI-Prevenzione Investigators. Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999; 354:447-55