



Vitaminas, hierbas y suplementos

Lo que debo consultar antes de consumir durante el cáncer de hígado.



No todos tienen la misma finalidad

- Tratar una deficiencia: vitamina D, tiamina, zinc o hierro cuando existe indicación.
- Completar alimentación: fórmula nutricional o proteína si no cubres tus necesidades.
- Beneficios inciertos: BCAA, omega-3 y otros productos requieren una indicación concreta.
- Promesas anticancerígenas: no se ha establecido que plantas o megadosis curen el CHC.

Lleva el envase a consulta

Incluye marca, ingredientes, dosis, frecuencia y motivo. «Natural» no significa seguro. No suspendas tu tratamiento oncológico ni lo reemplaces por productos alternativos.

Alimento y extracto son diferentes

Una fruta, una especia culinaria o una infusión habitual no tienen la concentración de cápsulas, tinturas o extractos. La evaluación depende de esa diferencia.



Productos que merecen revisión

Producto	Qué se sabe y qué consultar
Té verde concentrado	Existen casos de lesión hepática por extractos. No equivale al consumo habitual de té como bebida.
Curcumina concentrada	No cura CHC; se han descrito lesiones hepáticas, incluso con fórmulas de mayor absorción.
Graviola / guanábana en extracto	Datos de laboratorio no demuestran beneficio humano; seguridad incierta y preocupación neurológica. La fruta es otra exposición.
Hipérico / hierba de San Juan	Tiene interacciones relevantes con varios fármacos; puede inducir metabolismo. Revisión obligatoria con el equipo.
Detox / mezclas desconocidas	Sin composición verificable no se puede evaluar seguridad; algunas mezclas pueden lesionar el hígado.
Megadosis vitamínicas	Pueden causar daño según ingrediente; más cantidad no significa mayor beneficio.

Durante inmunoterapia, fármacos o procedimientos

Distingue daño hepático, interacciones clínicas y preocupaciones teóricas. No se ha demostrado que todos los antioxidantes bloqueen inmunoterapia. El equipo revisa cada producto y fija si debe interrumpirse antes de una intervención.

Si aparecen ojos amarillos, orina oscura o deterioro tras un producto, busca evaluación. No atribuyas automáticamente todo al tratamiento prescrito.



Mi lista para revisar con el equipo

Incluye vitaminas, proteína en polvo, infusiones, plantas, extractos y productos «para el hígado». Esta lista no confirma que sean seguros.

Producto y marca	Ingredientes / concentración	Dosis y frecuencia	Por qué lo uso / fecha de inicio

Preguntas para la consulta

- ¿Tengo una deficiencia o una necesidad nutricional que lo justifica?
- ¿Hay evidencia en personas con mi enfermedad y mi tratamiento?
- ¿Qué riesgos o interacciones se conocen y qué sigue incierto?

Respuesta del equipo / cambios acordados:

Fuentes de información

NCI PDQ. Interacciones de alimentos y suplementos con tratamientos.

NIH LiverTox. Té verde: lesión hepática por extractos.

NIH LiverTox. Cúrcuma, actualización 2025.

MSK About Herbs. Graviola, actualización 2026.

MSK About Herbs. Hipérico e interacciones.

Información educativa para adultos; no sustituye evaluación individual. Material preparado para revisión del Dr. Rubén Rodríguez Vega.