TIAMINA Y FATIGA CRÓNICA

Elaborado por: Daniela Arce Madriz y Victoria Gadea Alfaro

Objetivo: Comparar la eficacia del consumo de tiamina en la dieta y con suplementos con respecto a la mejora de los síntomas de la fatiga crónica en estudiantes de salud de la Universidad de Costa Rica en el año 2021.

La **TIAMINA** es una vitamina hidrosoluble excretada por la orina por lo que no se reporta un nivel de toxicicdad, existe la creencia de que puede solventar los síntomas de la **fatiga crónica** ya que está involucrada en el metabolismo energético y procesos neurológicos, por lo que muchos estudiantes utilizan suplementos para estudiar por periodos más prolongados. No es una vitamina que presente prevalencia en su deficiencia.

Requerimientos: 1,2mg para hombres y 1,1mg para mujeres entre los 19-50 años.

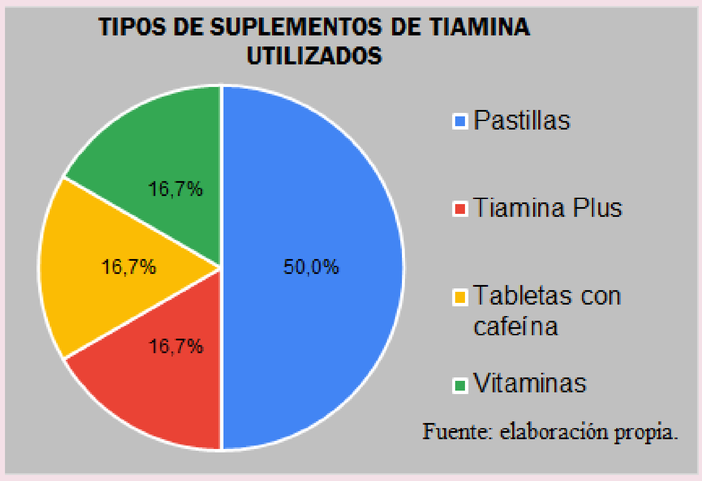
FATIGA CRÓNICA

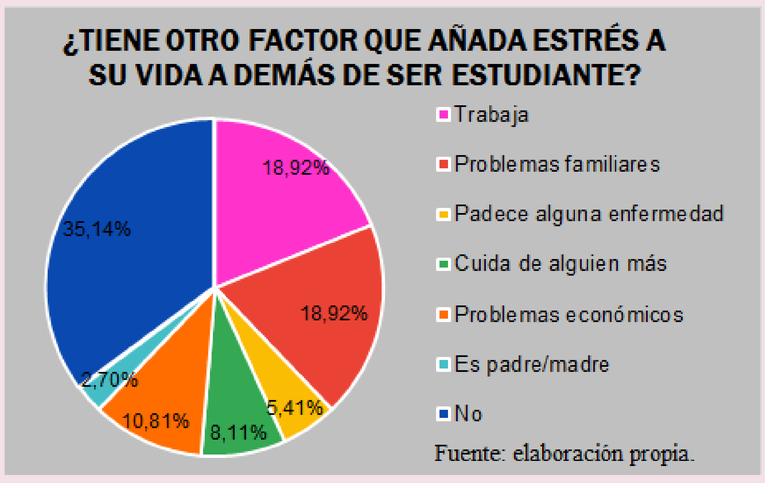
Consiste en un cansancio inexplicable por al menos seis meses, este padecimiento no tiene un diagnóstico específico más que el diferencial, es un trastorno multisistémico que afecta muchas áreas del cuerpo por lo que la sintomatología que presenta es variada. Afecta la salud deteriorando tanto física como mentalmente y **no tiene un tratamiento específico.** Esta se presenta mayormente en personas con mucho **estrés.**

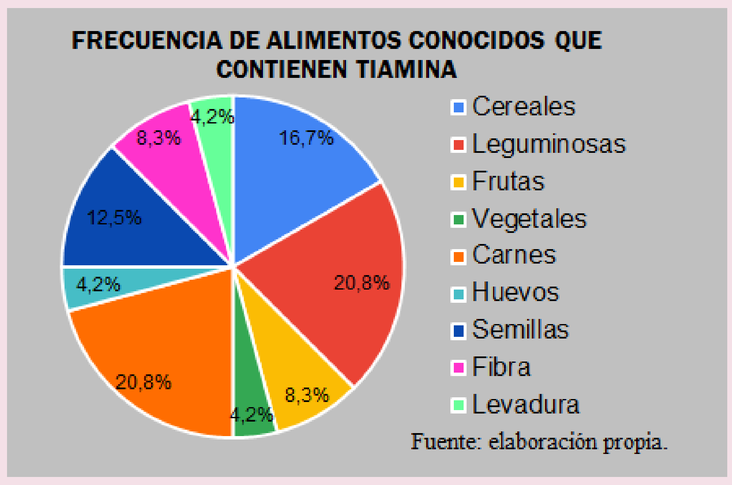
Preguntamos a la comunidad universitaria sobre la fatiga y suplementos de tiamina en una encuesta:

Estos fueron los resultados:

- 70% de los encuestados son mujeres y un 30% hombres
- 60% son estudiantes del área de la salud en la Universidad de Costa Rica
- 85% llevó algún curso en el periodo lectivo 2021
- 75% afirma haber padecido de fatiga basado en la definición previamente brindada
- 80% no sabe que alimentos contienen tiamina
- 15% han utilizado suplementos de tiamina y un 83% de estos afirman que les funcionó para el fin buscado







La **TIAMINA** como suplemento por sí sola **NO** puede solucionar todos los **síntomas de la fatiga** pero sí contribuye a reducir efectos derivados de su deficiencia.

Algunas **fuentes alimentarias de B1** que podés añadir a tu dieta son: leguminosas, alimentos de origen animal, cereales integrales, frutas, vegetales y lácteos para evitar deficiecias y llevar una alimentación más saludable.

Recordá que la primera opción siempre es una **buena alimentación** que te aporte todos los macro y micronutrientes que tu cuerpo necesita y prevenir el desarrollo de enfermedades.

En situaciones donde esto no sea suficiente por alguna condición especial, podés recurrir a la **sumplementación** con base en la **recomendación de un profesional.**

Suplementos de tiamina disponibles en el mercado

FARMACIA	PRECIO (₡)	PRESENTACIÓN	DOSIS	CONTENIDO
Sucre	130	Tableta individual	500mg 100mg	Tiamina Cafeína
Fishel	232	Tableta individual	500mg 100mg	Tiamina Cafeína
La Bomba	128	Tableta individual	500mg 100mg	Tiamina Cafeína
	2.252	Ampolla	10mL	Tiamina clorhidrato
Valué	15.495	30 cápsulas	-	Tiamina y Lactobacillus
	128	Tableta individual	500mg 100mg	Tiamina Cafeína
	2.585	Ampolla	10mL	Tiamina
AmPm	135	Tableta individual	500mg 100mg	Tiamina Cafeína

Fuente: elaboración propia

Allen, L. et al (2017) Guías para la fortificación de alimentos con micronutrientes. Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255541/9789243594019-spa.pdf
Campagnolo, N. et al (2017) Dietary and nutrition interventions for the therapeutic treatment of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis: a systematic review. Journal of Human Nutrition and Dietetics. 30(3). P. 247-259 https://doi.org/10.1111/jhn.12435
Higdon, J., Drake, V., Delage, B., & Bates, C. Micronutrient Information Center. Oregon State University. Linus Pauling Institute Retrieved 27 September 2021, from https://lpi.oregonstate.edu/es/mic/vitaminas/tiamina
Martel, J. L., Kerndt, C. C., & Franklin, D. S. (2021). Vitamin B1 (Thiamine). In StatPearls. StatPearls Publishing. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk482360/