



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ

GUÍA DE MANEJO EN CASO DE INTOXICACIONES Y/ O EFECTOS ADVERSOS POR SUPLEMENTOS DIETÉTICOS USADOS PARA MEJORAR EL EJERCICIO Y EL RENDIMIENTO FÍSICO “CITRULINA”





GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ

¿Qué es? Aminoácido que produce el organismo; también se encuentra en algunos alimentos.

- Los riñones convierten la mayoría de la citrulina en arginina, otro aminoácido. Luego el organismo transforma la arginina en óxido nítrico, que expande los vasos sanguíneos. Esta expansión aumenta el flujo sanguíneo y reparte oxígeno y nutrientes a los músculos que se están ejercitando y acelera la evacuación de los desechos que causan fatiga muscular.

¿Es seguro su consume?

- Se desconoce debido a que no hay suficientes investigaciones ni evidencia científica.

Usos y Aplicaciones:

La L-citrulina tiene diversas aplicaciones en el tratamiento de enfermedades genéticas, como los trastornos del ciclo de la urea, de la disfunción eréctil, enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, entre otras. Además, se utiliza como un suplemento para mejorar el rendimiento deportivo y la salud cardiovascular. Los resultados de la suplementación con L-citrulina consisten en: Reducir la fatiga y mejorar la resistencia, tanto para el ejercicio aeróbico prolongado como para el anaeróbico.

Beneficios:

- Tratamiento de los trastornos del ciclo de la urea Este tipo de trastornos se derivan de los problemas genéticos que interfieren con la capacidad del organismo para eliminar los residuos a través de la orina. Es por ello que pacientes con deficiencia de las enzimas carbamilfosfato y ornitina-transcarbamilasa tienen niveles bajos o indetectables de citrulina plasmática de ello la importancia de la suplementación.
- Vasodilatación En el organismo la citrulina se convierte en arginina que, a su vez, sirve de sustrato para la producción de óxido nítrico. Ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos, ya que Evita la agregación de las plaquetas de la sangre y actúa como un antioxidante.

Estas funciones ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares: aterosclerosis, hipertensión, ataques cardíacos e ICTUS (ACIDENTE CEREBROVASCULAR).

- Disfunción eréctil Aumenta el flujo sanguíneo a nivel genital masculino.





GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS
SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ

- Mejora el rendimiento en actividades Físicas Este aminoácido es un intermediario en el ciclo de la urea, responsable de la eliminación de amoníaco y metabolitos tóxicos del cuerpo en forma de urea. Alimentos ricos que contienen este aminoácido: La sandia, melón, pepino, legumbres (soja, garbanzos, cacahuates, carnes: salmón y carnes rojas, las nueces y las almendras.

Presentación: Forma de polvo

Dosis: 1 gr 3 veces al día (dosis diaria total 3 gr)

Dosis para un mejor rendimiento deportivo: 6 gr – 8 gr una hora antes del ejercicio.

El malato de Citrulina es un compuesto que consiste en una sal y malato de citrulina. Esta es una de las formas más comunes de encontrar la citrulina, en términos de suplementos.

El malato, o ácido málico: se encuentra en las frutas, tales como manzanas y aumenta los efectos de citrulina. El ácido málico participa en la respiración celular aeróbica, donde el oxígeno y un compuesto de carbono (acetil Co A) se utilizan para producir energía y dióxido de carbono en la mitocondria de la célula (ciclo de Krebs). El malato promueve el reciclaje de lactato y piruvato, conduce a una producción de energía más eficiente y protegiendo fatiga de los músculos.

Efectos secundarios de la Citrulina

- No hay efectos secundarios reportados para la L-citrulina.
- Este tipo de suplementos no son recomendables para mujeres embarazadas o mujeres en período de lactancia, ya que no hay evidencia científica sobre la seguridad de los suplementos para las mujeres en estas condiciones.
- La L-citrulina puede interactuar con algunos medicamentos, incluyendo algunos utilizados para tratar la hipertensión, enfermedad cardiovascular y disfunción eréctil. Interacciones con Medicamentos: evitar la combinación de citrulina con medicamentos para la disfunción eréctil debido a efectos acumulativos (vasodilatación).

ELABORADA POR PERSONAL MÉDICO TRATANTE CITVER

