Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Suplementos de calcio

En esta información se describen los suplementos de calcio y cómo tomarlos.

El calcio es un mineral que es necesario para crear huesos sanos y preservarlos así. Si uno no ingiere una cantidad suficiente de calcio, el organismo lo toma de los huesos y eso puede provocar osteoporosis.

Osteoporosis

La osteoporosis aparece cuando se pierde tejido óseo, lo que hace que los huesos tengan más probabilidades de fracturarse (quebrarse). La osteoporosis es más común en mujeres que han pasado por la menopausia (fin permanente de los períodos menstruales). Puede presentarse en cualquier persona, incluidos los hombres, debido a medicamentos o enfermedades. Los siguientes son algunos factores de riesgo relacionados con la osteoporosis:

- Ser de complexión delgada
- Ser de origen nórdico o asiático
- Tener piel clara
- Atravesar la menopausia a una edad temprana (antes de cumplir 45 años)
- Tomar determinados medicamentos esteroides durante más de 3 meses
- No hacer actividad física suficiente
- No ingerir una cantidad suficiente de calcio con los alimentos (o por medio de suplementos alimenticios)
- Fumar
- Beber demasiado alcohol (más de 2 tragos por día para las mujeres o 3 tragos por día para los hombres)

- Tomar inhibidores de aromatasa (medicamentos que detienen la producción de estrógeno y se usan para tratar el cáncer de mama)

Vitamina D

La vitamina D es una vitamina que ayuda al organismo a absorber el calcio. El cuerpo produce vitamina D después de exponerse al sol. La vitamina D también se encuentra en algunos alimentos.

Es difícil obtener suficiente vitamina D solo a partir de la luz solar y los alimentos. Es posible que el médico o el nutricionista clínico le digan que tome suplementos de vitamina D. Puede tratarse de suplementos de calcio que tienen vitamina D añadida o de píldoras de suplemento de vitamina D, que se compran con o sin receta.

Cantidades diarias recomendadas de calcio y vitamina D

Ingerir una cantidad suficiente de calcio con los alimentos ayuda a prevenir la osteoporosis. El calcio se mide según la cantidad de miligramos (mg) que se necesitan por día.

- Si tiene entre 19 y 50 años, necesita 1000 mg de calcio por día.
- Si es mujer y tiene 51 años o más, necesita 1200 mg de calcio todos los días.
- Si es hombre y tiene entre 51 y 70 años, necesita 1000 mg de calcio todos los días.
- Si es hombre y tiene 70 años o más, necesita 1200 mg de calcio todos los días.

La vitamina D se mide según las unidades internacionales (UI) que se necesitan por día.

- Si tiene entre 19 y 70 años, necesita 600 UI de vitamina D por día.
- Si tiene más de 70 años, necesita al menos 800 UI de vitamina D al día.

Si tiene osteoporosis, es posible que necesite más calcio, vitamina D o ambos. Hable con el médico o el nutricionista clínico para saber qué cantidad necesita por día. No tome más calcio que la cantidad diaria recomendada. Tomar demasiado puede ser malo para la salud.

Fuentes de calcio

Alimento

El mejor modo de ingerir calcio es por medio de los alimentos que uno come. Los productos lácteos son una buena fuente de calcio. Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe productos lácteos sin lactosa o píldoras Lactaid®. También puede probar el jugo de naranja fortificado con calcio u otros alimentos fortificados con calcio. Fíjese en las etiquetas de los alimentos para ver qué cantidad de calcio contienen.

En la tabla que aparece al final de este recurso se mencionan algunos alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de calcio.

Suplementos de calcio

Es posible que le resulte difícil ingerir una cantidad suficiente de calcio solo por medio de los alimentos. El médico o el nutricionista clínico tal vez le sugieran que tome un suplemento de calcio. Para ello no es necesario obtener una receta. El médico o el nutricionista clínico le dirán cuánto debe tomar.

Tipos de suplementos de calcio

Hay diversos tipos de suplementos de calcio que se venden sin receta médica, entre ellos el carbonato de calcio y el citrato de calcio. Esos suplementos se toman por vía oral (se tragan). Todo el calcio debe tomarse con alimentos.

No tome comprimidos de calcio hechos de hueso o dolomita. Estos pueden contener plomo u otros metales dañinos. Algunos preparados que se venden en las tiendas de alimentos sanos tienen este problema. La mayoría de los suplementos de calcio que se compran en la farmacia han sido sometidos a prueba para comprobar que no lo tengan.

Carbonato de calcio

El carbonato de calcio se absorbe mejor si se toma junto con una comida. OsCal® y Caltrate® son dos marcas de suplementos de carbonato de calcio. Las siguientes son otras formas de carbonato de calcio:

- Algunos antiácidos, como Tums®. Si toma Tums, no es necesario que lo tome con una comida.
- Viactiv®, que viene en forma de golosina masticable saborizada.
- Una forma líquida que generalmente puede obtener en una farmacia, pero es posible que deba solicitarla con anticipación.

Citrato de calcio

El citrato de calcio es otro tipo de suplemento de calcio. Es posible que algunas personas absorban el citrato de calcio mejor que el carbonato. Tal es el caso de las personas mayores o de aquellas que tienen niveles bajos de ácido en el estómago (por ejemplo, las personas que tienen anemia perniciosa).

El citrato de calcio se absorbe mejor si se toma 30 minutos antes de una comida. Una marca de citrato de calcio es Citracal®, que se consigue en la mayoría de las farmacias.

Si el carbonato de calcio le provoca alguno de los siguientes efectos secundarios, tome citrato de calcio:

- Dolor abdominal (de estómago)
- Gases
- Estreñimiento (tener menos defecaciones de lo habitual)

Cómo tomar suplementos de calcio

- Si tiene que tomar más de 500 mg de suplementos de calcio al día, divídalos en dosis. Esto ayuda a que su cuerpo lo absorba mejor. Por ejemplo, si toma 1000 mg de calcio al día, tome 500 mg por la mañana y 500 mg por la noche.

- Hable con el médico o el nutricionista clínico antes de tomar suplementos de calcio, en los siguientes casos:
  - Si tiene antecedentes de hipercalcemia (demasiado calcio en la sangre)
  - Si toma diuréticos o antiácidos para la indigestión
  - Si ha tenido cálculos renales
  - Si ha tenido problemas con las glándulas paratiroideas
  - Si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca, en particular ataque cardíaco o apoplejía
- Si toma un medicamento de bisphosphonate para tratar la osteoporosis (o por otros motivos), tome el suplemento de calcio por lo menos 30 minutos después de tomar dicho medicamento. Si no está seguro de si el medicamento que toma es un bisphosphonate, hable con el médico.
  - Los siguientes son algunos ejemplos de medicamentos de bisphosphonate: alendronate (Fosamax®) y risedronate (Actonel®). Recuerde, los suplementos de calcio no reemplazan a otros medicamentos que usted debe tomar para tratar la osteoporosis.
- Los suplementos de calcio pueden provocar estreñimiento. Si presenta este efecto secundario, aumente la cantidad de líquidos y de fibra que ingiere. Si eso no funciona, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la posibilidad de tomar un ablandador de heces o un laxante. También puede tratar de consumir más calcio de alimentos en lugar de tomar suplementos.

Alimentos y bebidas con alto contenido de calcio

En las siguientes tablas se incluyen algunos alimentos y bebidas que tienen un alto contenido de calcio.

Alimento	Tamaño de la porción	Calcio por porción (mg)	Calorías por porción

Queso parmesano	1.5 onzas o 42 gramos	503	167
Queso cheddar	1.5 onzas o 42 gramos	307	171
Leche descremada	1 taza (8 onzas o 236 ml)	305	102
Yogur natural descremado	1 taza (8 onzas o 236 ml)	265	150
Leche de soja sin sabor fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236 ml)	301	80
Sardinas enlatadas en aceite con espinas y escurridas	2 sardinas	92	50
Acelga cocida	½ taza	134	31
Bok choy (col china) cruda	1 taza	74	9
Almendras	¼ de taza	96	207
Higos frescos	2 higos medianos	35	74
Agua mineral (como San Pellegrino® y Perrier®)	1 taza (8 onzas o 236 ml)	33	0

Para obtener más información sobre los alimentos con alto contenido de calcio, hable con su nutricionista dietista clínico.

Otros recursos

Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Relacionadas (Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health o NIH)
800-624-BONE (800-624-2663)
www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis

Fundación Nacional contra la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)

202-223-2226
www.nof.org

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Calcium Supplements - Last updated on December 12, 2022
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center