

# ***Educación del paciente***

***University of Washington***

***National Center of Excellence in Women's Health***



## **Constitución y mantenimiento de huesos fuertes: suplementos de calcio**

### **¿Debo tomar suplementos de calcio?**

Si tiene dificultades para ingerir suficientes alimentos ricos en calcio, los suplementos son un modo muy apropiado para obtener lo que necesita de ese elemento. Se presentan en varias formas distintas (carbonato de calcio, citrato de calcio, etc.). Lo importante es el contenido elemental de calcio. He aquí unos cuantos ejemplos; pero hay muchos otros. Lea la etiqueta para determinar la cantidad de calcio elemental en cada píldora.

#### ***Tabletas de calcio***

<b>Fármaco</b>	<b>Calcio elemental por tableta (mg)</b>
Carbonato de calcio	600
Caltrate 600 (Lederle)	600
Os-Cal 500 (SK Beecham)	500
Tums 500 (SK Beecham)	500
Citrato de calcio	200
Citracal (Mission)	
Fosfato de calcio	600
Posture-D (Whitehall)	



### **¿Cómo deberé tomar el calcio?**

- El calcio se absorbe mejor cuando se toma en cantidades pequeñas durante todo el día. Divida las dosis diarias en cantidades menores, en el caso de que el total sea de 500 mg o más al día.
- Lo mejor es usar suplementos manufacturados. El calcio en la forma de alimento de huesos o dolomita puede contener plomo u otros metales pesados como contaminantes.
- Los suplementos de calcio no se deberán tomar con alimentos muy fibrosos ni con laxantes que se acumulen en masa.
- Si usa un suplemento de carbonato de calcio, tómelo con las comidas para asegurar que el estómago tenga mucho ácido, con el fin de que la absorción sea máxima. El citrato de calcio es el tipo de este elemento que mejor se absorbe.
- Tome muchos líquidos al utilizar suplementos para reducir la hinchazón y el estreñimiento.

### **¿Qué cantidad de vitamina D deberé tomar?**

La mayoría de los vertebrados, incluyendo a los seres humanos, obtienen la mayor parte de la vitamina D de la luz del sol (UVB). La latitud, la estación del año, la hora del día y la contaminación atmosférica influyen en la producción. En Seattle, latitud 47 grados norte, la exposición a la luz del sol entre fines de octubre y comienzos de abril no produce cantidades significativas de vitamina D en la piel. La pigmentación oscura de la piel, el envejecimiento de ésta última y los protectores contra el sol reducen la producción dérmica de vitamina D. La deficiencia de ésta última se observa de modo especial en los ancianos.

#### ***Consumo diario recomendado de vitamina D a falta de luz del sol adecuada***

<b>Grupo de población</b>	<b>Diariamente</b>
Del nacimiento a los 50 años de edad	200 UI
De 51 a 70	400 UI
De 70 años de edad o más	600 UI
Ancianos encerrados en sus hogares o instituciones	800 UI

Por lo común hay mucha vitamina D en las multivitaminas y algunos suplementos de calcio incluyen también vitamina D — vea la etiqueta.

## ¿Qué cantidad de calcio será apropiada para mí?

Todos necesitamos calcio — las mujeres, los hombres, los niños y los adolescentes —; pero nuestros requisitos cambian durante nuestras vidas. Vea la tabla que sigue y compruebe lo que necesita en la actualidad.

<b>Grupo</b>	<b>Calcio elemental (necesario al día en miligramos (mg))</b>	<b>Meta diaria</b>
Niños 4-8 años	800	Mi meta diaria: _____
Niños/adultos jóvenes 9-18 años	1,000	
Adultos, 19-50 años	1,000	
Mujeres y hombres mayores de 50 años	1,200	

## ¿Cómo puedo alcanzar mi meta diaria de calcio?

¡Consumiendo suficientes alimentos ricos en calcio, comidas y bebidas con refuerzos de calcio, tomando suplementos de calcio o combinando las tres cosas!

### *Productos lecheros*

<b>Artículo</b>	<b>Tamaño de porción</b>	<b>Calcio (mg)</b>
Yogurt, natural, con poca grasa	1 taza	415
Yogurt, con frutas y poca grasa	1 taza	372
Leche, sin grasa, 1%, 2% o entera	1 taza	300
Queso suizo	28 gr (1 onza)	272
Queso mozzarella, desnatado en parte	28 gr (1 onza)	207
Yogurt congelado	1/2 taza	150

**Verduras y legumbres**

<b>Artículo</b>	<b>Tamaño de porción</b>	<b>Calcio (mg)</b>
Tofu con calcio	1/2 taza	120 a 350
Hojas de nabos, cocidas	1/2 taza	134
Colza (kale), cocida	1/2 taza	103
Frijoles blancos (judías o porotos)	1/2 taza	62
Hojas de mostaza, cocidas	1/2 taza	52
Brécol (brócoli), cocido	1/2 taza	47

**Otros alimentos**

<b>Artículo</b>	<b>Tamaño de porción</b>	<b>Calcio (mg)</b>
Ostras (ostiones)	1/2 taza	100
Salmón rosa enlatado, con espinas	85 gr (3 onzas)	150
Sardinas enlatadas	8 medianas	350

Aprenda a leer las etiquetas. La cantidad de calcio que contienen los alimentos se indica como porcentaje del consumo diario recomendado (RDA, siglas en inglés) y se basa en un requisito diario de 1,000 mg. Por lo tanto, 1% del consumo diario recomendado equivale a 10 mg de calcio elemental. Por ejemplo, 30% de ese valor de referencia es igual que 300 mg de calcio. Basta agregar un cero al porcentaje de la etiqueta.

Asimismo, algunos jugos de naranja y leches de soya y arroz se complementan con calcio y pueden contener tanto de este elemento como un vaso de leche normal.

**¿Qué tipo de ejercicio deberé hacer como ayuda para reforzar mis huesos?**

El soporte del peso (caminatas, trotes, bailes, esquí, etc.) y los esfuerzos de resistencia (entrenamiento con pesas y movimientos vigorosos en el agua) son formas muy eficaces de ejercicio para aumentar la masa ósea.

**Meta: 30 a 40 minutos de ejercicio de soporte del peso, de tres a cuatro veces por semana.**

- El ejercicio es específico del sitio. Por ejemplo, si se ejercita la muñeca, aumentará la densidad ósea de ese lugar; pero no la de otras partes del cuerpo.
- Si deja de hacer ejercicios, perderá la masa ósea.
- Los huesos deberán estar sobrecargados para que el ejercicio sea eficaz. Esto quiere decir que éste último deberá proporcionar cargas mayores que aquellas a las que está acostumbrado el cuerpo.
- El entrenamiento más eficaz de resistencia se hace con cargas elevadas y pocas repeticiones. Diez repeticiones con un peso elevado es mejor que 50 de ellas con un peso más ligero.
- Para las personas muy inactivas, hasta los ejercicios sin soporte de peso pueden ayudar.
- Si no está en buena forma, consulte primeramente a su doctor y tome en consideración la posibilidad de trabajar con un entrenador o un fisioterapeuta para comenzar.
- Las personas con osteoporosis establecida deberían EVITAR los ejercicios de flexión de la columna vertebral (inclinación hacia el frente) y se les deberá animar a que lleven a cabo ejercicios de extensión de la columna. Un programa de ejercicios para personas con osteoporosis establecida debería estar bajo la supervisión de un profesional de la salud.

## ¿Preguntas?

Llame al (206) 598-5500

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o su proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes. El personal clínico del UWMC está también disponible para ayudarle en cualquier momento.

Centro de atención a la salud de mujeres:  
(206) 598-5500

Su proveedor de atención a la salud:

---

---

## Notas:



UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER

**Women's Health Care Center**

Box 354765

1959 NE Pacific St. Seattle, WA 98195

(206) 598-5500