

¡Tenga cuidado!

No ponga las pastillas de calcio al alcance de los niños.

Si su hijo se traga una pastilla:

Llame de inmediato al Centro de Control de Evenenamientos al 1-800-876-4766.



El calcio le ayuda a usted y a su bebé a crecer y a mantenerse sanos. Si no está recibiendo suficiente calcio:

- Consulte con su médico y pregúntele si debe tomar pastillas de calcio.
- Tome sus pastillas de calcio de acuerdo con las indicaciones de su médico.
- Si debe tomarse más de una pastilla, tome una cada 3 a 4 horas. No se tome todas las pastillas al mismo tiempo.
- No tome calcio a la misma hora en que se toma sus pastillas prenatales de vitaminas, o las de hierro.
- No tome más de 1,000 miligramos de calcio al día.

Tal vez sufra de ciertos problemas cuando tome el calcio.

- Puede sentirse estreñida o le puede dar diarrea. Consulte con su médico.
- Si toma demasiadas pastillas de calcio, se le pueden formar piedras en los riñones. Tome sólo la dosis que su médico le recomiende.

Hay varios tipos de calcio que debe evitar:

- No use fosfato de calcio (calcium phosphate). Su cuerpo no usa bien el calcio de esa sustancia. Lea las etiquetas.
- No tome pastillas de conchas de ostras (oyster shells), de huesos desechos (bone meal), o de dolomita (dolomite). Lea las etiquetas.
- Algunas pastillas de calcio y ciertos antiácidos contienen plomo. Consulte con el farmacéutico para que le ofrezca opciones seguras, que no van a hacerle daño.

