PASOS A SEGUIR

Es Posible Que Necesite Calcio Adicional

El calcio les ayuda a usted y a su bebé a crecer y mantenerse sanos, pero debe tener cuidado cuando tome suplementos de calcio:

- Guarde sus pastillas de calcio fuera del alcance de los niños.
- Si su hijo llega a tragar alguna pastilla, llame al Sistema para el Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California (California Poison Control) de inmediato al
- 1 (800) 222-1222. Puede visitar su sitio web en cualquier momento en www.calpoison.org.

Si no está obteniendo suficiente calcio de las comidas:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre las pastillas de calcio.
- Tome sus pastillas de calcio exactamente como le indique su proveedor.
- Si tiene que tomar más de una pastilla, tome una cada 3 a 4 horas. No tome todas las pastillas al mismo tiempo.
- No tome el calcio al mismo tiempo que sus vitaminas prenatales o tabletas de hierro.
- No tome más de 1,000 mg de calcio por día.
- Es mejor no tomar una dosis de más de 500 mg

Puede tener problemas cuando tome calcio:

- Puede tener estreñimiento o diarrea. Pídale ayuda a su proveedor de atención médica.
- Si toma demasiadas pastillas de calcio, puede tener cálculos renales. Tome solo lo que recomiende su proveedor de atención médica.

No tome ciertos tipos de pastillas de calcio:

- No tome fosfato de calcio. Su cuerpo no usa muy bien el calcio en este tipo de pastilla.
- No tome pastillas de cocha de ostras, harina de huesos o dolomita.
- Algunas pastillas de calcio y antiácidos contienen plomo. Pídale a su farmacéutico que le dé opciones seguras.