

# Instrucciones de alta para la hipercalcemia

Le diagnosticaron hipercalcemia. Esto quiere decir que tiene demasiado calcio en la sangre. El calcio es un mineral que contribuye al crecimiento de los huesos y los dientes. También controla el ritmo cardiaco y permite que los músculos se contraigan. La hipercalcemia es a menudo el resultado de otros problemas. Puede deberse a glándulas demasiado activas, enfermedad en los huesos, descanso prolongado en la cama y algunos tipos de tumores o de cáncer.

## Cuidados en el hogar

Pregunte al proveedor de atención médica cuánto líquido debe beber. Quizás tenga que beber entre 3 cuartos a 1 galón (de 3 a 4 litros) de líquidos diariamente. Beba la cantidad que le indique el proveedor de atención médica. Lleve la cuenta de cuánto líquido bebe. Por ejemplo, coloque 1 galón (4 litros) de agua en un bidón en el refrigerador todas las mañanas. Asegúrese de beberlo a lo largo del día. Evalúe su progreso.

Tendrá que reducir el consumo de alimentos con mucho calcio. Lea la información nutricional de los alimentos. No compre productos lácteos con calcio añadido. Limite o deje de consumir lo siguiente:

- Leche
- Quesos
- Yogur
- Pudín
- Helado
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Cereal fortificado con calcio listo para consumir
- Salmón o sardinas enlatados con huesos comestibles

Además, haga lo siguiente:

- Evite los medicamentos antiácidos si indican que contienen calcio. Muchos de estos contienen calcio. Algunos contienen magnesio, pero no calcio.
- No reduzca el consumo de sal.
- Haga ejercicio. Si la hipercalcemia fue causada por un reposo prolongado en la cama, trate de aumentar su actividad si es posible.
- Vuelva a sus actividades normales según lo indique el proveedor de atención médica.
- Use los medicamentos exactamente como le indiquen.
- Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier otro medicamento que esté usando. Eso incluye los medicamentos de venta libre o las hierbas medicinales y suplementos.

## **Visitas de control**

Asista a todas sus citas médicas para los análisis de sangre y otros controles. Su proveedor de atención médica deberá vigilar de cerca su afección.

## **Cuándo llamar a su proveedor de atención médica**

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Agotamiento físico extremo
- Falta de apetito
- Problemas para orinar o dolor al orinar
- Sangre en la orina
- Vómito o diarrea
- Aumento de la sed
- Ritmo cardíaco irregular
- Mareos o aturdimiento
- Depresión
- Confusión