

# Instrucciones de alta para la hipocalcemia

A usted le han diagnosticado hipocalcemia (insuficiencia de calcio en la sangre). El calcio es un mineral. Ayuda a desarrollar los huesos y los dientes, controla el ritmo cardíaco y permite la contracción de los músculos. Las causas de la hipocalcemia incluyen la falta de calcio o de vitamina D en su dieta, problemas en el aparato digestivo, problemas glandulares, enfermedad del riñón o del páncreas y bajos niveles de magnesio. Cada una de estas causas posibles tiene un tratamiento propio y otras cuestiones a tener en cuenta.

## Cuidados en el hogar

- Coma más alimentos ricos en calcio. Aumente (moderadamente) el consumo de productos lácteos, como leche, queso, requesón, yogur y helados. La leche de soya enriquecida y el jugo de naranja, la espinaca, la col rizada, las sardinas, el salmón y el tofu también son buenas fuentes de calcio.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Compre productos lácteos, jugos y pan que contengan calcio añadido.
- Tome un suplemento de calcio según le indique el proveedor de atención médica.
- Tome un suplemento de vitamina D según le indique el proveedor de atención médica. La mayoría de las pastillas de multivitaminas contienen vitamina D.
- Evite las comidas saladas. La sal contribuye a la pérdida de calcio.
- Informe a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos con o sin receta que use. Esto incluye las preparaciones herbarias y otros suplementos alimenticios. Algunos medicamentos comunes pueden hacer que el cuerpo pierda calcio.
- Vuelva a hacer sus actividades cotidianas según le indique el proveedor de atención médica.

## Seguimiento

Programe una cita de seguimiento según le indique su proveedor de atención médica. Según cuál sea la causa de la hipocalcemia, quizás necesite otros análisis de sangre frecuentes. Esto permitirá asegurar que el nivel de calcio en sangre se mantenga dentro de los límites normales.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fatiga extrema
- Depresión
- Alucinaciones
- Calambres, espasmos o contracciones musculares

- Entumecimiento y hormigueo en los brazos, las piernas, las manos o los pies
- Convulsiones
- Ritmo cardíaco irregular