

# Instrucciones de alta para la hipocalcemia (niños)

A su hijo le han diagnosticado hipocalcemia. Esto significa que no tiene suficiente calcio en la sangre. El calcio es un mineral que ayuda al crecimiento de los huesos y de 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 la dieta de su hijo, problemas en el sistema digestivo o problemas glandulares. Otras posibles causas son enfermedad renal o del páncreas, niveles bajos de magnesio o niveles altos de fosfato. A continuación encontrará lo que necesita saber sobre los cuidados en el hogar.

## Cambios en la alimentación

- Procure que su hijo consuma más alimentos ricos en calcio.
  - Dele más leche, queso, requesón, yogur, helados (con moderación), col rizada, tofu y brócoli.
  - Lea las etiquetas de los alimentos. Compre productos con calcio añadido. Por ejemplo, jugo de naranja, leche de soya o cereales enriquecidos con calcio listos para consumir.
- Dele un suplemento de calcio según le indique el proveedor de atención médica.
- Dele un suplemento de vitamina D según le indique el proveedor de atención médica. Esto es importante porque ayuda a que el cuerpo del niño absorba el calcio. Existen varias marcas de suplementos multivitamínicos para niños que contienen vitamina D.
- Limite la cantidad de refrescos que consume su hijo. Estas bebidas contienen fosfatos. Los fosfatos pueden interferir con su capacidad de absorber el calcio.

## Otros cuidados en el hogar

- Informe al proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos con receta o de venta libre que su hijo use. Incluya los suplementos de hierbas. Algunos medicamentos comunes pueden hacer que el cuerpo pierda calcio.
- Procure que su hijo vuelva a sus actividades normales según le indique el proveedor de atención médica.
- Procure que su hijo salga a jugar al sol por lo menos 20 minutos cada día. La exposición al sol ayuda a que su cuerpo produzca vitamina D, la cual a su vez ayuda a la absorción del calcio. No pase mucho tiempo al sol directo sin usar protector solar.

## Seguimiento

Programe una cita de seguimiento con su proveedor de atención médica según le indiquen.

# **Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su hijo**

Llame al proveedor de inmediato si nota que el niño presenta cualquiera de estos signos o síntomas:

- Fatiga extrema
- Depresión
- Alucinaciones
- Confusión
- Calambres, espasmos o contracciones musculares
- Entumecimiento y hormigueo en los brazos, las piernas, las manos o los pies
- Convulsiones
- Ritmo cardíaco irregular