
Instrucciones de alta para la hipofosfatemia

A usted le han diagnosticado hipofosfatemia (no tiene suficiente fósforo en la sangre). El fósforo ayuda al desarrollo de los huesos y de los dientes. También a controlar el metabolismo energético. La mayoría de los casos de hipofosfatemia son causados por otros problemas de salud.

Cambios en la alimentación

- A menos que el proveedor de atención médica le ordene otra cosa, beba por lo menos 8 vasos de agua por día.
- Lleve la cuenta de cuánto líquido toma.
- Coma más alimentos que contengan fósforo.
 - Aumente su consumo de leche, crema, queso, requesón, yogur, pudín, natillas y helados. Agregue leche en polvo a los alimentos.
 - Coma carne de res, de pescado, de ave, huevos, cacahuates y otros frutos secos y semillas. Coma también frijoles, lentejas, chícharos y productos de soya.
 - Coma cereales integrales, granola, avena y germen de trigo.

Otros cuidados en el hogar

- Reanude sus actividades normales cuando se lo indique su proveedor de atención médica.
- Informe a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que use, con o sin receta. Esto incluye vitaminas y hierbas medicinales. Algunos de esos medicamentos pueden interferir con los que le recete el proveedor.
- Informe al proveedor de atención médica si tiene antecedentes de diabetes o de enfermedades del hígado, riñón o corazón.
- Tome todos los medicamentos exactamente según las indicaciones. En algunos casos, el proveedor de atención médica le recetará suplementos orales de fosfato si padece una afección subyacente que afecte a la forma en que su organismo gestiona el fosfato.
- No use antiácidos que contengan calcio, magnesio o aluminio. Estos pueden impedir la absorción del fósforo de los alimentos. La niacina también puede interferir en la absorción del fósforo.

Atención de seguimiento

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

-
- Asista a todas las citas para hacer análisis de laboratorio y a todas las visitas de seguimiento. El proveedor deberá vigilar de cerca su afección.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato al proveedor si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Confusión
- Conducta irritable
- Dolores musculares
- Náuseas o vómito
- Diarrea que no se alivia con un medicamento antidiarreico ni con el cambio de la dieta
- Estreñimiento que dura más de 2 días