Calcium-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/  
  
  
Calcio  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el calcio? Para qu sirve?  
El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes. El calcio es el mineral m s abundante en el organismo.  
  
Casi todo el calcio se almacena en los huesos y los dientes, lo que les da estructura y rigidez.  
  
l cuerpo necesita calcio para que los m sculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo. Adem s, el calcio ayuda a que la sangre circule a trav s de los vasos sangu neos por todo el cuerpo y a liberar las hormonas necesarias para muchas funciones del organismo. La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba el calcio.  
  
 Cu nto calcio necesito?  
La cantidad diaria de calcio que necesita depender de su edad y sexo. A continuaci n, figuran las cantidades promedio diarias recomendadas, expresadas en miligramos (mg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses 200 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 260 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 700 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 1.000 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 1.300 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 1.300 mg  
Adultos de 19 a 50 a os 1.000 mg  
Hombres adultos de 51 a 70 a os 1.000 mg  
Mujeres adultas de 51 a 70 a os 1.200 mg  
Adultos mayores de 71 a os 1.200 mg  
Adolescentes embarazadas y en per odo de lactancia 1.300 mg  
Adultas embarazadas y en per odo de lactancia 1.000 mg  
 Qu alimentos contienen calcio?  
El calcio se encuentra en muchos alimentos. Es posible obtener las cantidades recomendadas de calcio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
La leche, el yogur y el queso son las principales fuentes de calcio para la mayor a de la poblaci n de los Estados Unidos.  
Algunos productos enlatados, como sardinas y salm n con espinas, contienen calcio.  
Ciertas verduras, como la col rizada, el br coli y el repollo chino (bok choi) tambi n son fuente de calcio.  
Algunas bebidas, como jugos de frutas y sustitutos de la leche, como las bebidas de soja y de almendras, as como algunas marcas de tofu y cereales listos para el consumo, est n fortificados con calcio. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento est fortificado con calcio.  
Aunque la mayor a de los productos fabricados con cereales (pan, pastas y cereales listos para el consumo no fortificados) no son ricos en calcio, aportan cantidades significativas de este mineral a la alimentaci n por la frecuencia con que la gente los consume.  
 Cu les son los tipos de suplementos diet ticos de calcio?  
El calcio se encuentra presente en muchos suplementos minerales multivitam nicos, en suplementos diet ticos de calcio solamente y en suplementos que contienen calcio combinado con otros nutrientes como la vitamina D. Lea la etiqueta de los suplementos diet ticos para saber cu l es la cantidad de calcio que aportan.  
  
Las dos presentaciones principales de los suplementos diet ticos de calcio son el carbonato de calcio y el citrato de calcio. El carbonato de calcio debe ingerirse con los alimentos para que su absorci n sea ptima. Algunos anti cidos de venta sin receta m dica, como Tums y Rolaids , tambi n contienen carbonato de calcio.  
  
El citrato de calcio se absorbe bien despu s de comer o con el est mago vac o. Las personas con niveles bajos de cido estomacal (algo m s com n en las personas mayores) absorben el citrato de calcio con m s facilidad que el carbonato de calcio.  
  
Otras formas de calcio en suplementos y alimentos fortificados son el sulfato de calcio, el ascorbato de calcio, la hidroxiapatita microcristalina de calcio, el gluconato de calcio, el lactato de calcio y el fosfato de calcio.  
  
La absorci n del calcio es mayor cuando una persona no ingiere m s de 500 mg a la vez. Por ejemplo, alguien que toma 1.000 mg de calcio por d a en suplementos deber a dividir la dosis en dos en lugar de ingerirla en una nica toma.  
  
En algunas personas, los suplementos de calcio pueden causar flatulencia, hinchaz n estomacal y estre imiento. Si tiene alguno de estos s ntomas, trate de repartir la dosis de calcio a lo largo del d a, tomar el suplemento con las comidas o cambiar el tipo de suplemento de calcio que toma.  
  
 Es suficiente el calcio que consumo?  
En los Estados Unidos, muchas personas no consumen las cantidades recomendadas de calcio con los alimentos y los suplementos, en especial:  
  
Ni os y adolescentes de 4 a 18 a os de edad  
Personas negras o asi ticas  
Adultos de 50 a os o m s de edad que viven en condiciones de pobreza  
Algunos grupos de personas tienen mayores dificultades que otros para consumir suficiente calcio, entre ellos:  
  
Mujeres posmenop usicas. Despu s de la menopausia, el cuerpo absorbe y retiene menos calcio. Con el tiempo, esto puede causar fragilidad sea.  
Personas que no beben leche ni consumen otros productos l cteos. Los productos l cteos son ricos en calcio, pero las personas con intolerancia a la lactosa, los al rgicos a la leche y los veganos (quienes no consumen ning n producto animal) deben buscar otras fuentes de calcio. Algunas opciones son los productos l cteos sin lactosa o con bajo contenido de lactosa; el pescado enlatado con espinas; ciertas verduras, como la col rizada, el br coli y el repollo chino; los jugos de frutas fortificados con calcio y los sustitutos de la leche, como las bebidas de soja y almendras, el tofu y los cereales listos para consumir, as como los suplementos diet ticos que contienen calcio.  
 Qu pasa si no consumo suficiente calcio?  
La insuficiencia en el consumo de calcio es causa de varias afecciones, entre ellas:  
  
la osteoporosis que causa debilidad y fragilidad en los huesos y, aumenta el riesgo de ca das y fracturas (huesos rotos);  
el raquitismo que afecta a los ni os y ocasiona ablandamiento y debilidad de los huesos;  
la osteomalacia que causa el ablandamiento de los huesos, tanto en ni os como en adultos.  
 Cu les son algunos de los efectos del calcio en la salud?  
Los cient ficos estudian el calcio para entender c mo afecta a la salud. A continuaci n, figuran algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.  
  
Salud sea en los adultos mayores  
Despu s de los 30 a os, los huesos pierden calcio gradualmente. En la mediana edad, la p rdida de masa sea se acelera y esto puede conducir a huesos d biles y fr giles (osteoporosis) y a huesos fracturados.  
  
La salud de sus huesos se eval a mediante una prueba de la densidad sea, que indicar si los huesos est n sanos y fuertes o d biles y delgados. Seg n algunos estudios de investigaci n, los suplementos de calcio con o sin vitamina D aumentan la densidad mineral sea en los adultos mayores; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusi n. Adem s, no se sabe con certeza si los suplementos de calcio ayudan a prevenir las fracturas. Se necesitan otros estudios para entender mejor si el aumento del consumo de calcio con los alimentos o los suplementos diet ticos mejora la salud de los huesos en los adultos mayores.  
  
C ncer  
Algunos estudios de investigaci n demuestran que las personas que consumen cantidades elevadas de calcio con los alimentos y los suplementos diet ticos tienen un riesgo menor de c ncer colorrectal; otros estudios, en cambio, no arriban a esta conclusi n. Ciertas investigaciones han demostrado que los hombres con un consumo alto de calcio procedente de productos l cteos tienen un riesgo mayor de presentar c ncer de pr stata. En el caso de otros tipos de c ncer, el calcio no parece incidir en el riesgo de enfermedad o muerte por c ncer. Se necesitan otros estudios de investigaci n para entender mejor si el calcio procedente de los alimentos o los suplementos diet ticos influye en el riesgo de c ncer.  
  
Enfermedad card aca  
El calcio puede fijarse a las grasas y reducir la cantidad de l pidos que absorbe el organismo. Seg n algunos estudios, los suplementos de calcio no influyen en la enfermedad card aca (cardiopat a), en tanto que otros estudios de investigaci n indican que estos podr an incluso aumentar el riesgo de esta enfermedad. En general, los expertos consideran que el consumo de calcio, con o sin vitamina D, procedente de alimentos o suplementos, no influye en el riesgo de enfermedad card aca o muerte por esta causa. (Ver la secci n titulada Puede el calcio ser perjudicial?)  
  
Preeclampsia  
La preeclampsia es una complicaci n grave de la ltima etapa del embarazo. Algunos de sus s ntomas son presi n arterial elevada y niveles altos de prote nas en la orina. Los suplementos de calcio podr an reducir el riesgo de preeclampsia en algunas embarazadas que consumen cantidades insuficientes de calcio. Por lo tanto, muchos expertos recomiendan suplementos de calcio durante el embarazo para las mujeres que consumen cantidades escasas de calcio.  
  
Control del peso  
Los estudios de investigaci n no han demostrado de manera concluyente si el calcio de los productos l cteos o los suplementos ayuda a adelgazar o a evitar el aumento de peso. Algunos estudios demuestran que un mayor consumo de calcio contribuye a lograr estos resultados; otros estudios, por el contrario, no arriban a esta conclusi n. Si desea m s informaci n, lea nuestra hoja informativa sobre suplementos diet ticos para la p rdida de peso.  
  
S ndrome metab lico  
El s ndrome metab lico es un trastorno grave que aumenta el riesgo de enfermedad card aca, accidente cerebrovascular y diabetes. Usted tiene el s ndrome metab lico si presenta tres o m s de las siguientes caracter sticas:  
  
cintura ancha  
niveles altos de l pidos en la sangre (triglic ridos)  
niveles bajos de colesterol de lipoprote nas de alta densidad (colesterol bueno)  
presi n arterial alta  
niveles altos de az car en sangre  
Ciertos estudios indican que un mayor consumo de calcio podr a reducir el riesgo del s ndrome metab lico en las mujeres, pero no en los hombres. Se necesitan otros estudios de investigaci n.  
  
 Puede el calcio ser perjudicial?  
Seg n algunos estudios, quienes consumen grandes cantidades de calcio podr an tener un riesgo mayor de c ncer de pr stata y enfermedades card acas.  
  
El exceso de calcio en la sangre y la orina puede causar falta de tono muscular, mal funcionamiento de los ri ones, niveles bajos de fosfato, estre imiento, n useas, p rdida de peso, cansancio extremo, necesidad frecuente de orinar, ritmo card aco anormal y un alto riesgo de muerte por enfermedad card aca. Sin embargo, los niveles elevados de calcio en la sangre y en la orina suelen deberse a un trastorno de salud, como niveles elevados de la hormona paratiroidea o c ncer, y no al consumo excesivo de calcio.  
  
A continuaci n, se indican los l mites m ximos diarios de consumo de calcio procedentes de todas las fuentes (alimentos, bebidas y suplementos):  
  
Etapa de la vida L mite m ximo  
Beb s hasta los 6 meses 1.000 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 1.500 mg  
Ni os de 1 a 8 a os 2.500 mg  
Ni os de 9 a 18 a os 3.000 mg  
Adultos de 19 a 50 a os 2.500 mg  
Adultos mayores de 51 a os 2.000 mg  
Adolescentes embarazadas y en per odo de lactancia 3.000 mg  
Adultas embarazadas y en per odo de lactancia 2.500 mg  
 Interact a el calcio con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
Es posible que los suplementos diet ticos de calcio interact en o interfieran con algunos medicamentos, mientras que algunos medicamentos podr an reducir los niveles de calcio en el cuerpo. Por ejemplo:  
  
El medicamento dolutegravir (Dovato , Tivicay ) se utiliza para el tratamiento del VIH. El consumo de suplementos de calcio al mismo tiempo que el dolutegravir puede reducir las concentraciones de este medicamento en la sangre. Para evitar esta interacci n, se aconseja tomar el dolutegravir 2 horas antes o 6 horas despu s de ingerir alg n suplemento de calcio.  
La levotiroxina (Synthroid , Levoxyl y otros) es una hormona tiroidea que se utiliza en el tratamiento del hipotiroidismo y del c ncer de tiroides. La levotiroxina no se absorbe bien cuando se toma dentro de las 4 horas siguientes a la ingesta de un suplemento de carbonato de calcio.  
El litio (Eskalith , Lithobid ) se utiliza para el tratamiento del trastorno bipolar. El uso prolongado de litio, o la ingesta de litio junto con suplementos de calcio, puede ocasionar niveles excesivamente elevados de calcio en la sangre.  
Los antibi ticos del grupo de las quinolonas (por ejemplo, la ciprofloxacina [Cipro ], la gemifloxacina [Factive ] y la moxifloxacina [Avelox ]) no se absorben bien si se toman en las dos horas siguientes a la ingesta de un suplemento de calcio.  
Hable con su m dico, farmac utico u otros profesionales de salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos, recetados o no recetados, que est tomando. Ellos le indicar n si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir en la manera en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes como el calcio.  
  
El calcio y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.