



Suplementos de calcio

¿Para qué se utilizan? ¿Quién debe tomarlos? ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de usarlos?



Introducción

El calcio es un elemento vital para todos los seres vivos. Participa en muchas funciones celulares y su aporte adecuado es indispensable para mantener la salud. Cuando es necesario, las deficiencias de calcio se pueden beneficiar del uso de suplementos de calcio, sin embargo, estos deben utilizarse con cuidado ya que el exceso de calcio puede generar problemas



de salud.

¿Cuál es la función del calcio en nuestro cuerpo?

La función más conocida del calcio es la formación de hueso y dientes. Ya que los huesos nos dan soporte y protección a los órganos internos, la remodelación ósea es una función muy importante. Sin embargo, el calcio también se utiliza para:

- ✦ Permitir la contracción muscular.
- ✦ Secreción de hormonas y función glandular.
- ✦ La correcta función de las membranas de la celular.
- ✦ Funciona como mensajero entre las células y dentro de la célula.
- ✦ Se requiere calcio en la transmisión nerviosa y en la regulación de los latidos cardíacos.



- ✦ Su participación en la función nerviosa es importante también.

Entre otras muchas funciones.

¿De dónde obtenemos el calcio?

El calcio se obtiene principalmente de la dieta. Alimentos como:

- ☉ Lácteos
- ☉ Tortillas
- ☉ Sardinas
- ☉ Huevo
- ☉ Nueces
- ☉ Vegetales verdes

Entre otros.

Estos alimentos

contienen, además, vitamina D que nos ayuda a absorber y fijar el calcio de una manera más eficiente.



¿Siempre requerimos la misma cantidad de calcio en la dieta?

No. Los requerimientos de calcio por día son diferentes para cada persona y cambian con la edad, el estado de salud y otros factores.

Cada país recomienda diferentes consumos de calcio para su población, pero en general los niños, mujeres embarazadas y mujeres después de la menopausia requieren mayor aporte de calcio. En la mayor parte de los casos, los requerimientos se pueden cumplir con el consumo de la dieta.

(Diríjase a la presentación de Calcio en la Dieta en esta página web para ver las recomendaciones por edad).

¿Se recomienda tomar suplementos de calcio a todas las personas?

No. Una dieta balanceada puede proporcionar la cantidad de calcio recomendada para cada persona. Raramente se requiere de suplementos de calcio para completar estos requerimientos.

¿Quiénes pueden requerir algún suplemento de calcio?

Las personas que se encuentran en algunas fases de requerimiento alto de calcio como durante el crecimiento, embarazo o la menopausia PUEDEN SER CANDIDATAS a un suplemento de calcio. Sin embargo, no deben iniciarlo sin supervisión médica.



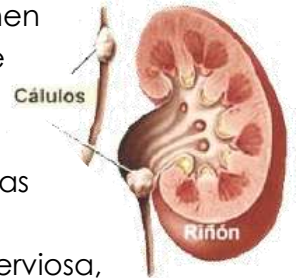
Otras personas que pueden requerirlos son las que tuvieron alguna cirugía de tiroides o paratiroides, fracturas por osteoporosis, problemas de absorción intestinal, cirugías de estómago o intestino, las que usan medicamentos que alteran la absorción de calcio o las que tienen deficiencias de calcio en la dieta.

¿Por qué no se recomiendan los suplementos de calcio en todas las personas?

La mayoría de las personas tienen un consumo adecuado e incluso excesivo de calcio en la dieta, aún en los periodos en los que se requiere más calcio. Un exceso de

calcio inducido por los suplementos puede ser tan dañino como la deficiencia:

- Se deposita en uñas, cabello y órganos en donde no se necesita.
- Altera el metabolismo de otros minerales.
- Genera gastritis, estreñimiento y otras alteraciones gastrointestinales.
- En las personas que tienen un trastorno de metabolismo de calcio o función renal se pueden generar piedras (litos o cálculos).
- Altera la función nerviosa, originando fatiga, depresión y nerviosismo.
- Las alteraciones en los órganos por exceso de calcio se asocian también a envejecimiento prematuro.



¿Cómo saber si requiere de un suplemento de calcio?

Acuda con un endocrinólogo para determinar el estado de salud de sus huesos, metabolismo de calcio y vitamina D. En caso necesario, se le recomendará hacer algunos estudios de sangre y orina para una evaluación completa. El endocrinólogo le indicará si requiere un suplemento de calcio y/o vitamina D además de que le indicará cuál de ellos emplear y de qué manera.



No arriesgue su salud tomando medicamentos que no son necesarios, acuda con el profesional de salud si tiene alguna duda.