

Ciertos tipos de tratamientos de cáncer de seno pueden aumentar el adelgazamiento de los huesos o la pérdida ósea. Esto aumenta su riesgo de fractura o quebradura ósea.

Obtener la cantidad adecuada de calcio y vitamina D puede ayudarle a reducir su riesgo de huesos rotos o fracturados. Este folleto habla de la cantidad de calcio y vitamina D que necesita. También detalla los alimentos que son buenas fuentes de calcio y vitamina D, así como los suplementos que puede tomar si sus niveles todavía están bajos.

¿Cuánto calcio y vitamina D necesito?

El calcio lo ayuda a tener huesos fuertes. La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba el calcio. El cuadro siguiente presenta la ingesta diaria recomendada (RDI) para diferentes personas. Algunas personas necesitan más calcio y vitamina D que otras. La cantidad está basada en la edad, la fase de la menstruación y el uso de ciertos medicamentos.

	Ingesta Diaria Recomendada (RDI)	
	Calcio	Vitamina D
Antes de la menopausia	1000 mg	800 IU
Después de los 50 años de edad o después de la menopausia	1200 mg	800 IU
Uso de inhibidor de aromatasa (un medicamento que bloquea el estrógeno)	1200 mg	800 IU
Uso de bifosfonato (un medicamento para enfermedades óseas)	1200 mg	800 IU

Nota: IU es la abreviatura en inglés para "unidades internacionales". Se utiliza para medir la cantidad de vitaminas y minerales en una pastilla o cápsula. "Mg" significa miligramos.

Alimentos con calcio

Comer suficientes alimentos saludables es una buena forma para mantener fuertes sus huesos. El cuadro siguiente presenta una lista de alimentos que son altos en calcio. También se presenta la cantidad para darle una idea de cuánto necesita agregar a su ingesta diaria recomendada (RDI, por sus siglas en inglés).

Alimento	Cantidad de Calcio
Frutas y Verduras	
Verduras de hoja verde (8 oz)	160-360 mg
Brócoli (8 oz)	60 mg
Naranjas (1 entera)	55 mg
Zanahorias (4 oz)	36 mg
Pasas (3 oz)	62 mg
Banana (1 mediana)	12 mg
Carne y Mariscos	
Salmón (3 oz)	180 mg
Camarón (3 oz)	125 mg
Pollo (4 oz)	17 mg
Carne roja (4 oz)	7 mg
Productos Lácteos	
Yogurt bajo en grasa (6 oz)	310 mg
Leche (8 oz)	300 mg
Queso cheddar (1 oz)	205 mg
Queso cottage (4 oz)	105 mg
Yogurt congelado (8 oz)	105 mg
Helado (8 oz)	85 mg
Nueces y Semillas	
Almendras (1 oz)	75 mg
Nueces de Castilla (1 oz)	28 mg

Muchos jugos, panes y cereales tienen calcio adicional añadido. Verifique las etiquetas de los productos para las cantidades.

continúa en la página 2

¿Qué pasa si no obtengo suficiente calcio de mis alimentos?

La mayoría de las personas obtienen la cantidad de calcio que necesitan al comer distintos tipos de alimentos saludables.

Si cree que no está obteniendo suficiente calcio, los suplementos pueden ayudar. Puede obtener estos productos en la farmacia sin necesidad de una receta. Hay dos tipos comunes de suplementos de calcio: el carbonato de calcio y el citrato de calcio. El carbonato de calcio no funciona bien con algunos medicamentos. Lea el cuadro siguiente y hable con su médico para que lo ayude a escoger el producto más adecuado para usted.

Carbonato de Calcio	Citrato de Calcio
Tomar con alimentos No tomar si usa medicamentos inhibidores de ácido, tales como omeprazol, pantoprazol, famotidina y ranitidina. Causa estreñimiento con mayor frecuencia que el citrato de calcio.	Tomar con o sin alimentos Seguro en combinación con medicamentos inhibidores de ácido Algunas veces causa estreñimiento

Alimentos con vitamina D

El cuadro siguiente detalla los alimentos que son altos en vitamina D. También presenta la cantidad para darle una idea de cuánto necesita agregar a su ingesta diaria recomendada (RDI).

Alimento	Cantidad de Vitamina D
Leche fortificada, leche de soya y jugo de naranja (8 oz)	100 IU
Yogurt (8 oz)	80 IU
Salmón (3 oz)	440 IU
Atún, enlatado en agua	150 IU
Halibut (3 oz)	510 IU
Bagre (3 oz)	425 IU

¿Qué sucede si no obtengo suficiente vitamina D de mis alimentos?

La mayoría de las personas obtienen la cantidad correcta de vitamina D al comer distintos tipos de alimentos saludables.

Un análisis de sangre puede mostrar si necesita más vitamina D. Si necesita más, su médico puede recomendarle un suplemento de vitamina D. Puede obtener estos productos en la farmacia sin necesidad de una receta. Pida a su médico que lo ayude a escoger el producto más adecuado para usted.