

## Pautas para tomar los suplementos luego de la cirugía de banda gástrica ajustable

Tome los medicamentos y suplementos con al menos una hora de diferencia para que no haya interferencia en la absorción de ambos.

Podrá tragar pastillas enteras un mes después de la cirugía O BIEN cuando el cirujano lo autorice, lo que suceda primero.

### 1. Suplemento multivitamínico con minerales

- 1 pastilla/cápsula para adulto (es decir, Centrum®) O BIEN el comprimido masticable o la presentación líquida.
- Es mejor tomarlo junto con las comidas.

### 2. Calcio con vitamina D

- Debe tomarlo junto con alimentos en dosis divididas.
- Marcas: Caltrate 600 Plus®, Viactiv®, Adora®, Global Health®, GNC ActivCal™, Just An Ounce®, TwinLab®, Bariatric Advantage®, Citracal® Maximum Dose.
- Si está tomando suplementos de hierro, NO tome el calcio dentro de las 2 horas de haber tomado el hierro.
- Dosis recomendadas
  - Mujeres/hombres de 18 años y más jóvenes 1,300 mg por día
  - Mujeres/hombres de 19 a 50 años. 1,000 mg por día
  - Mujeres/hombres de 51 años y mayores 1,200 mg por día

### 3. Vitamina D

- Tome 1,000 UI de vitamina D diariamente además de la vitamina D del suplemento de calcio.
- Debe tomarla luego de una comida junto con una de las pastillas de calcio.

\*\*\*Es necesario que tome los suplementos por el resto de su vida. Un análisis de sangre determinará si necesita tomar vitaminas, minerales o suplementos adicionales.