

Pautas para tomar los suplementos luego del baipás gástrico

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

Puede tragar píldoras todo cuando puede tolerar alimentos sólidos blandos o cuando su cirujano dice que está bien. Sin embargo, si su píldora o cápsula es más pequeña que la punta de su dedo meñique, puede tragarla ahora.

1) Suplemento multivitamínico con minerales

- 1 pastilla/cápsula para adulto (es decir, Centrum®) O BIEN el comprimido masticable o la presentación líquida.
- No tome el caramelo gomoso, Centrum® sabor Burst® o Centrum® VitaMints®.
- Es mejor tomarlo luego de una comida.

2) Citrato de calcio con vitamina D (consulte el folleto separado con las marcas).

- Se debe tomar con alimentos en dosis divididas: _____ mg _____ por día.
- No tome más de 600mg de calcio al mismo tiempo.
- No tome calcio durante las 2 horas de hierro.
- Cantidades recomendadas de citrato de calcio:
 - Mujeres/hombres de 18 años y más jóvenes 1,950 mg por día
 - Mujeres/hombres de 19 a 50 años 1,500 mg por día
 - Mujeres/hombres de 51 años y mayores 1,800 mg por día

3) Hierro

- Prescripción: Ferrex 150, 325 mg de sulfato ferroso (___ pastilla ___ vez (veces) por día)
- Es necesario tomarlo con el estómago vacío.
 - Una hora antes o dos horas después de una comida, O BIEN
 - Tenga el suplemento junto a su cama y tome 1 cápsula en la mañana O 1 cápsula en la noche.
- NO tome el hierro dentro de las 2 horas de haber tomado el suplemento de calcio, leche, café, té o antiácidos.

4) Vitamina B₁₂

- Uno 500 mcg sublingual tablet/puntos/pastillas una vez al día - OR - un gotero de tableta/masticar/líquido sublingual 1000 mcg día - o - se puede ir a su consultorio una vez al mes para obtener una inyección de vitamina B₁₂ (1,0 ml IM una vez al mes). Empezar a tomar vitamina B₁₂ ahora.
- Sublingual, formas masticables y líquidas de la vitamina B₁₂ se encuentra en una tienda GNC, vitamina Shoppe y alimentos saludables o en línea, no en una farmacia o supermercado.
- Se toma con su multivitamínico con minerales.

(CONTINÚA AL OTRO LADO DE LA PÁGINA)

5) Vitamina D₃

- Tome 50,000 UI de vitamina D₃ una vez por semana.
- Compre Bio-Tech Pharmacal *D-3-50, de 100 cápsulas*. Visite www.Amazon.com e ingrese "D3-50" para hacer el pedido. También puede llamar al 1-800-345-1199 o visitar en línea www.secure.bio-tech-pharm.com. Haga clic en Vitamina D en el lado izquierdo de la página de inicio y diríjase a la segunda página que contiene los productos con Vitamina D.
- Tomar después de una comida.
- D3-50 es el único producto de vitamina D que deben tomar los pacientes de bypass gástrico.

*****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.**