

Pautas para tomar los suplementos luego de la gastrectomía en manga

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.
- No tome el caramelo gomoso, Centrum® sabor Burst® o Centrum® VitaMints®.
- Es mejor tomarlo luego de una comida.

2) Calcio con vitamina D

- Se debe tomar con alimentos en dosis divididas: _____ mg _____ por día.
- No tome más de 600mg de calcio al mismo tiempo.
- Se toma después de una comida.
- Ejemplos: Caltrate® 600 + D Plus, Viactiv®, Adora®, chew de calcio GNC 600 mg
- Si los suplementos de hierro, no tome calcio durante las 2 horas de 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 B₁₂

- *Una tableta sublingual o pastilla pequeña de solución bucal (Dots™) sublingual o un comprimido de disolución bucal sublingual de 500 mcg una vez por día O BIEN puede dirigirse al consultorio del médico una vez al mes y recibir una inyección de vitamina B₁₂ (1.0 ml intramuscular una vez por mes). Comience a tomar vitamina B₁₂ ahora.*

4) 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.**