

## **HIPOCALCEMIA (NIVELES BAJOS DE CALCIO)**

Hablamos de hipocalcemia cuando los niveles de calcio en sangre están bajos. El calcio es una sustancia imprescindible para que se produzca la contracción de los músculos, la transmisión de los impulsos nerviosos, la activación de los sistemas de coagulación de la sangre y la formación de los huesos. Por ello, la existencia de hipocalcemia va a producir síntomas a nivel muscular, nervioso y óseo fundamentalmente.

Se trata de un problema que puede afectar a todo tipo de personas, desde niños hasta gente de edad avanzada, aunque es especialmente frecuente en ciertos grupos de población como ancianos, embarazadas, mujeres posmenopáusicas, personas en tratamiento prolongado con corticoides o vegetarianos. También aquellos pacientes que han sido sometidos a una cirugía de la glándula tiroides o la paratiroides tienen un riesgo importante de desarrollar hipocalcemia.

### **Signos y síntomas**

Algunos signos y síntomas que pueden sugerir la existencia de calcio bajo en la sangre son: sensación de hormigueo en la boca, las manos o los pies, dolores musculares y espasmos, dificultad para respirar, palpitaciones, piel seca, desorientación o incluso delirios y alucinaciones. La hipocalcemia aumenta además el riesgo de sufrir fracturas óseas, especialmente en ancianos.

### **Causas**

Existen muchas causas de hipocalcemia, entre ellas:

- Déficit de vitamina D
- Insuficiencia renal crónica
- Déficit de magnesio
- Alcoholismo
- Tratamiento con bifosfonatos: medicamentos para tratar niveles altos de calcio en sangre o píldoras para tratar la osteoporosis.
- Ciertos tipos de leucemia o trastornos sanguíneos
- Una complicación de la quimioterapia es el síndrome de lisis tumoral. Esto ocurre cuando la quimioterapia rompe las células tumorales rápidamente y esto puede causar hipocalcemia, hiperkalemia (altos niveles de potasio) y otras anormalidades electrolíticas en sangre. La hipocalcemia es un problema muy serio que el médico deberá controlar y después vigilar de cerca durante un tiempo.

- Los medicamentos como los diuréticos, los estrógenos, la terapia de sustitución, los fluoruros, la glucosa, la insulina, el uso excesivo de laxantes y el magnesio también pueden causar hipocalcemia.
- Ciertos componentes de la dieta como cafeína, fosfatos (encontrados en gaseosas) y ciertos antibióticos pueden dificultar la absorción de calcio.
- Por otro lado, la vitamina D ayuda al organismo a absorber el calcio.

### **Prevención**

La hipocalcemia es una patología prevenible en un porcentaje alto de casos. Una dieta equilibrada, que incluya productos lácteos, pescados como el salmón y vegetales de hojas verdes como la espinaca es fundamental para poder evitar este problema.

### **Tratamiento**

Si la hipocalcemia es muy grave –cuando los niveles son muy bajos o caen rápidamente–, puede ser necesario tratamiento urgente por vía intravenosa, pues la vida del enfermo puede correr peligro. Sin embargo, la mayoría de las veces se pueden reponer los niveles de calcio mediante medidas dietéticas o con la toma de suplementos de calcio y vitamina D.

### **Complementos alimenticios**

En el tratamiento de la hipocalcemia es muy importante considerar la posibilidad de que exista hipomagnesemia (niveles bajos de magnesio en sangre), sobre todo si los niveles de calcio no se normalizan con las medidas descritas anteriormente. Cuando se sospecha que esto ocurre, se debe extraer una muestra de sangre para conocer la cantidad de magnesio en sangre y, si está baja, administrar magnesio por vía intravenosa. Reponiendo primero los niveles de magnesio se conseguirá reponer los niveles de calcio.

El tratamiento de la hipocalcemia crónica consiste en la administración de suplementos de calcio por vía oral y de vitamina D. El objetivo es mantener los valores de calcio en el límite bajo de la normalidad. Para ello se deben controlar los valores de calcio en sangre, primero semanalmente y, una vez estabilizados, cada 1-3 meses.

**Calcio 600 mg (HealthAid)**

**Mag3 (Nutrinat Evolution)**

**Magnesio+Calcio Complex 2:1 (Terranova)**