



AFFIX PATIENT IDENTIFICATION LABEL HERE

UMRN:

Family Name:

Given Name:

Calcium

Medicine name	Strength	Example of brand		Dose directions
Calcium (tablets)	600mg	Cal-Care		
		Calci-Tab 600		
	500mg	Cal 500		



English

Calcium

Why do I need to take Calcium?

We need calcium for strong bones. Calcium is found naturally in dairy foods (milk, cheese, yoghurt), tofu and seafood. Some people with low calcium levels or very low vitamin D levels, or people who do not eat much calcium in their diet may need extra calcium (calcium tablets).

How do I take Calcium?

Calcium tablets should be taken with food. If you are also taking iron tablets or liquid it is important that the calcium is taken at least two hours before or after your iron. This is because calcium can affect the absorption of iron.

Are there any side effects?

Side effects are unlikely if you take the medication as you have been advised. Some people may experience mild side effects such as constipation and bloating. If you take calcium tablets for a long time, then there might be a small increased risk of heart disease or kidney stones. Most people will not need to take calcium tablets for a long time if they increase the amount of calcium that they are getting through the foods they eat.

If you think you have taken too much calcium please tell your doctor or nurse immediately.

Spanish

Calcio

¿Por qué necesito tomar calcio?

Necesitamos calcio para tener huesos fuertes. El calcio se encuentra naturalmente en los alimentos lácteos (leche, queso, yogur), el tofu y los mariscos. Algunas personas con niveles bajos de calcio o niveles muy bajos de vitamina D, o personas que no consumen mucho calcio en su dieta, pueden necesitar calcio adicional (comprimidos de calcio).

¿Cómo se toma el calcio?

Los comprimidos de calcio deben tomarse con alimentos. Si también toma comprimidos de hierro o hierro en forma líquida, es importante que el calcio se tome como mínimo dos horas antes o después del hierro. Esto se debe a que el calcio puede afectar la absorción del hierro.

¿Hay efectos secundarios?

Es poco probable que haya efectos secundarios si toma el medicamento como se lo indicaron. Algunas personas pueden sufrir efectos secundarios leves como estreñimiento e hinchazón. Si toma comprimidos de calcio durante mucho tiempo, es posible que haya un pequeño aumento en el riesgo de enfermedades cardíacas o de cálculos renales. La mayoría de las personas no necesitarán tomar comprimidos de calcio durante mucho tiempo si aumentan la cantidad de calcio que obtienen a través de los alimentos que comen.

Si cree que tomó demasiado calcio, dígaselo a su médico o enfermero de inmediato.

Your doctor or nurse practitioner will discuss with you how long you should take calcium for and whether you need any follow up blood tests.

Su médico o enfermero hablará con usted acerca de cuánto tiempo debe tomar calcio y si necesita análisis de sangre de seguimiento.

More information is available for this medicine in the form of Consumer Medicines Information (CMI). CMIs are available from hospitals, pharmacies and medical practices and from the Therapeutic Goods Administration website (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). The CMI contains important information about your medicine and must be read in conjunction with this leaflet.

Hay más información sobre este medicamento disponible en documentos de Información para el Consumidor de Medicamentos (CMI). Los CMI están disponibles en hospitales, farmacias y consultorios médicos y en el sitio web de la Administración de Productos Terapéuticos (Therapeutic Goods Administration) (www.tga.gov.au/consumer-medicines-information-cmi). El documento de CMI contiene información importante sobre su medicamento y debe leerse junto con este folleto.

The Humanitarian Entrant Health Service (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Phone 9222 8500

Fax: 9222 8501

Email: HEHS@health.wa.gov.au

Opening hours: 8:15-4:15

Monday to Friday

(closed weekends and public holidays)

Servicio de salud para inmigrantes por razones humanitarias (HEHS)

1/311 Wellington Street Perth 6000

Teléfono: 9222 8500

Fax: 9222 8501

Correo electrónico: HEHS@health.wa.gov.au

Horario de atención: de 8:15 a 16:15,

de lunes a viernes

(cerrado fines de semana y feriados)

We are proud to be a smoke-free site.



Thank you for not smoking or vaping in any buildings or on our grounds.

Nos enorgullecemos de ser un sitio libre de humo.



Gracias por no fumar ni vapear en ningún edificio ni en nuestro terreno.

This document can be made available in alternative formats on request.

Este documento puede estar disponible en formatos alternativos a pedido.

© North Metropolitan Health Service 2023

© North Metropolitan Health Service 2023

