



Vitaminas Después de la Cirugía para Bajar de Peso

Un multivitamínico bariátrico diario lo protege de por vida. Elija UN producto de la lista a continuación y tómelo todos los días.

OPCIONES APROBADAS DE MULTIVITAMÍNICOS

PRODUCTO	COSTO/MES	HIERRO	DOSIS	PRESENTACIÓN	MEJOR USO
ProCare 45 mg	\$18-20	45 mg	1/día	Cápsula	Opción predeterminada: mejor equilibrio, alineado con ASMBS
BariatricPal ONE	\$15	45-60 mg	1/día	Cápsula	Alternativa económica
BariMelts / BariFusion Melt	\$27-30	45 mg	2-4/día	Para disolver	Intolerancia posoperatoria temprana (0-3 meses)
BariFusion Chewable	\$17-20	45 mg	1/día	Masticable	Si hay problemas de adherencia o para tragar

- Primeros 3 meses: una presentación para disolver o masticable es más fácil para un estómago sensible.
- Después de 3 meses: cambie a una cápsula (ProCare o BariatricPal ONE) por costo y comodidad.
- Estos productos son elegibles para FSA/HSA; guarde sus recibos.

LO QUE DEBEN CUBRIR SUS SUPLEMENTOS DIARIOS

NUTRIENTE	OBJETIVO DIARIO	NOTAS
Hierro (elemental)	18 mg (hombres/mujeres posmenopáusicas)	45-60 mg (mujeres menstruantes)
Vitamina B12	350-500 mcg por vía oral/sublingual al día	o 1000 mcg IM mensualmente
Folato (ácido fólico)	400-800 mcg al día	800-1000 mcg si planea un embarazo
Vitamina D3	3000 UI al día	ajustar para mantener 25-OH-D > 30 ng/mL
Citrato de calcio	1200-1500 mg al día	dividir en dosis; separar del multivitamínico/hierro
Zinc / Cobre	8-22 mg de zinc	1-2 mg de cobre (mantener proporción 8-15:1)
Vitamina A	5000-10,000 UI al día	mayor atención después de RYGB/BPD-DS
Tiamina (B1)	≥12 mg al día en el multivitamínico	tratar de forma empírica si hay vómitos

Tome el citrato de calcio POR SEPARADO del hierro y del multivitamínico (al menos con 2 horas de diferencia) para que ambos se absorban correctamente.

LLAME A SU EQUIPO BARIÁTRICO SI...

- Náuseas o vómitos persistentes: puede necesitar tiamina (vitamina B1) con urgencia.
- Entumecimiento, hormigueo, problemas de equilibrio o confusión.
- Fatiga inusual, pérdida de cabello o dificultad para respirar.
- No puede retener sus vitaminas durante más de unos pocos días.