

## **Prospecto: información para el usuario**

### **Ideos 500 mg/2.000 UI comprimidos masticables**

calcio/colecalciferol (vitamina D<sub>3</sub>)

**Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a tomar este medicamento, porque contiene información importante para usted.**

- Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si tiene alguna duda, consulte a su médico o farmacéutico.
- Este medicamento se le ha recetado solamente a usted, y no debe dárselo a otras personas aunque tengan los mismos síntomas que usted, ya que puede perjudicarles.
- Si experimenta efectos adversos, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto. Ver sección 4.

#### **Contenido del prospecto**

1. Qué es Ideos y para qué se utiliza
2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar Ideos
3. Cómo tomar Ideos
4. Posibles efectos adversos
5. Conservación de Ideos
6. Contenido del envase e información adicional

#### **1. Qué es Ideos y para qué se utiliza**

Ideos es un suplemento de calcio y vitamina D<sub>3</sub>.

##### **Se utiliza**

- para tratar la falta de calcio y vitamina D en adultos.

#### **2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar Ideos**

##### **No tome Ideos**

- si es alérgico al calcio, al colecalciferol (vitamina D<sub>3</sub>) o a alguno de los demás componentes de este medicamento (incluidos en la sección 6).
- si tiene niveles elevados de calcio en sangre (hipercalcemia).
- si tiene niveles elevados de calcio en orina (hipercalciuria).
- si sufre de glándulas paratiroides hiperactivas (hiperparatiroidismo).
- si padece cáncer de médula ósea (mieloma).
- si padece cáncer que ha afectado a sus huesos (metástasis óseas).
- si tiene restricción en el movimiento de las extremidades (inmovilización prolongada) acompañada de hipercalcemia y/o hipercalciuria.
- si tiene cálculos renales (nefrolitiasis).
- si tiene depósitos de calcio en los riñones (nefrocalcinosis).
- si sufre de un aporte excesivo de vitamina D (hipervitaminosis D).
- si tiene problemas graves de riñón.

#### **Advertencias y precauciones**

Consulte a su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar este medicamento:

- si sigue un tratamiento a largo plazo, especialmente si también toma diuréticos (utilizados en el tratamiento de la presión arterial alta o edema) o glucósidos cardíacos (utilizados para tratar trastornos cardíacos).
- si padece alguna enfermedad del riñón.
- si padece sarcoidosis (un trastorno del sistema inmunológico que puede aumentar los niveles de vitamina D en el cuerpo).
- si tiene osteoporosis y al mismo tiempo no puede moverse.
- si toma otros productos que contengan vitamina D. Dosis adicionales de calcio y vitamina D.
- debe tomarse bajo estrecha supervisión médica.

### **Niños y adolescentes**

Este medicamento no está indicado para el uso en niños y adolescentes.

### **Otros medicamentos e Ideos**

Informe a su médico o farmacéutico si está tomando, ha tomado recientemente o pudiera tener que tomar cualquier otro medicamento.

- Otros medicamentos que pueden influir o ser influidos por este medicamento son:
  - diuréticos de tiazida (utilizados en el tratamiento de la presión arterial alta o edema)
  - glucósidos cardíacos (utilizados para tratar trastornos del corazón)
  - Inhibidores del VIH (p. ej., raltegravir, dolutegravir, elvitegravir).
- Si también toma tetraciclinas (un tipo de antibióticos), debe tomarlas al menos dos horas antes o de cuatro a seis horas después de tomar este medicamento. El carbonato de calcio puede interferir con la absorción de las preparaciones de tetraciclina si se toman al mismo tiempo.
- Los medicamentos que contienen bisfosfonatos (utilizados para tratar la osteoporosis) deben tomarse al menos tres horas antes de la ingesta de este medicamento.
- Orlistat (utilizado para tratar la obesidad), colestiramina (un producto para reducir los niveles elevados de colesterol) o laxantes como la parafina líquida pueden alterar la absorción y, por lo tanto, reducir el efecto de las vitaminas liposolubles, p.ej. vitamina D<sub>3</sub>.
- La fenitoína (un producto para el tratamiento de la epilepsia) o los barbitúricos (hipnóticos) pueden provocar una reducción del efecto de la vitamina D.
- Los glucocorticoides (p. ej., cortisona) pueden provocar una reducción del efecto de la vitamina D y una disminución del nivel de calcio en la sangre.
- El calcio puede reducir el efecto de la levotiroxina (utilizada para tratar la deficiencia de tiroides). Por este motivo, la levotiroxina debe tomarse al menos cuatro horas antes o cuatro horas después de este medicamento.
- El efecto de los antibióticos quinolónicos puede verse reducido si se toman al mismo tiempo que el calcio. Tome antibióticos de quinolona dos horas antes o seis horas después de tomar este medicamento.
- Las sales de calcio pueden disminuir la absorción de hierro, zinc y estroncio de ranelato. En consecuencia, las preparaciones de hierro, zinc o estroncio de ranelato deben tomarse al menos dos horas antes o después de este medicamento.
- La suplementación adicional de calcio y vitamina D debe administrarse únicamente bajo supervisión médica y requerirá un control frecuente de los niveles de calcio en sangre y orina.

Si está tomando alguno de los medicamentos mencionados anteriormente, su médico le dará más instrucciones.

### **Toma de Ideos con alimentos, bebidas y alcohol**

Puede tomar el medicamento a cualquier hora, con o sin alimentos.

### **Embarazo, lactancia y fertilidad**

Si está embarazada o en periodo de lactancia, cree que podría estar embarazada o tiene intención de quedarse embarazada, consulte a su médico o farmacéutico antes de utilizar este medicamento.

No se recomienda el uso de este medicamento durante el embarazo en pacientes que no tienen deficiencia de calcio y vitamina D. Cuando hay deficiencia de vitamina D, la dosis recomendada depende de las pautas nacionales; sin embargo, la dosis diaria máxima no debe exceder los 2.500 mg de calcio y las 4.000 UI de vitamina D por día.

Se debe evitar la sobredosis prolongada de calcio y vitamina D durante el embarazo, ya que esto puede conducir a niveles altos de calcio en la sangre y puede tener un efecto negativo en el feto.

Este medicamento se puede utilizar durante la lactancia. Dado que el calcio y la vitamina D pasan a la leche materna, consulte primero con su médico si su hijo recibe otros productos que contengan vitamina D. Esto debe tenerse en cuenta al administrar vitamina D adicional al niño.

De forma alternativa, puede cambiarse el tratamiento a otros medicamentos que contengan calcio y vitamina D<sub>3</sub> con menor concentración de vitamina D<sub>3</sub>.

### **Conducción y uso de máquinas**

Este medicamento no tiene influencia sobre su capacidad para conducir y utilizar máquinas.

### **Este medicamento contiene**

- 0,5 mg de aspartamo (E951), una fuente de fenilalanina. Puede ser perjudicial en caso de padecer fenilcetonuria (FCN), una enfermedad genética rara en la que la fenilalanina se acumula debido a que el organismo no es capaz de eliminarla correctamente.
- 38,5 mg de sorbitol (E420), 185 mg de isomaltosa (E953) y 3,85 mg de sacarosa. Si su médico le ha indicado que usted padece una intolerancia a ciertos azúcares, consulte con su médico antes de tomar este medicamento. Puede perjudicar los dientes.
- Este medicamento contiene menos de 1 mmol de sodio (23 mg) por comprimido masticable; esto es, esencialmente “exento de sodio”.
- Este medicamento contiene trazas de alcohol bencílico. El alcohol bencílico puede provocar reacciones alérgicas.

## **3. Cómo tomar Ideos**

Siga exactamente las instrucciones de administración de este medicamento indicadas por su médico o farmacéutico. En caso de duda, consulte de nuevo a su médico o farmacéutico.

La dosis recomendada es de 1 comprimido masticable al día, correspondiente a 500 mg de calcio y 2.000 UI (Unidades Internacionales) de vitamina D<sub>3</sub>. La dosificación la decide individualmente su médico.

El comprimido debe masticarse antes de tragarlo. Se puede tomar a cualquier hora, con o sin alimentos.

Debe prestar atención a una ingesta diaria suficiente de calcio a través de la nutrición (es decir, productos lácteos, verduras, agua mineral).

### **Uso en niños y adolescentes**

Este medicamento **no está destinado** para uso en niños y adolescentes.

### **Si toma más Ideos del que debe**

La sobredosis de este medicamento puede provocar síntomas como malestar (náuseas), vómitos, sed o sed excesiva, aumento de la producción de orina, agotamiento de los líquidos corporales o estreñimiento. Si sospecha una sobredosis, comuníquese con su médico o farmacéutico inmediatamente.

En caso de sobredosis o ingesta accidental, consulte inmediatamente a su médico o farmacéutico o llame al servicio de Información Toxicológica, teléfono: 91 562 04 20, indicando el medicamento y la cantidad ingerida.

#### **Si olvidó tomar Ideos**

Si olvidó tomar este medicamento, tómelo en cuanto se acuerde. Sin embargo, no tome una dosis doble para compensar los comprimidos olvidados.

#### **Si interrumpe el tratamiento con Ideos**

Si desea interrumpir o suspender prematuramente el tratamiento, consulte con su médico.

Si tiene cualquier otra duda sobre el uso de este medicamento, pregunte a su médico o farmacéutico.

### **4. Posibles efectos adversos**

Al igual que todos los medicamentos, este medicamento puede producir efectos adversos, aunque no todas las personas los sufren.

**Deje de tomar Ideos y contacte con un médico inmediatamente** si experimenta la siguiente reacción alérgica (de frecuencia no conocida porque no puede estimarse a partir de los datos disponibles):

- hinchazón de la cara, labios, lengua o garganta con dificultad repentina para respirar y erupción cutánea grave.

Los otros efectos adversos notificados son:

*Poco frecuentes: pueden afectar hasta 1 de cada 100 personas*

- niveles elevados de calcio en sangre (hipercalcemia) u orina (hipercalciuria).

*Raros: pueden afectar hasta 1 de cada 1.000 personas*

- malestar (náuseas), diarrea, dolor abdominal, estreñimiento, flatulencia, hinchazón (distensión abdominal).

- erupción, picazón, urticaria.

#### **Comunicación de efectos adversos**

Si experimenta cualquier tipo de efecto adverso, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de posibles efectos adversos que no aparecen en este prospecto. También puede comunicarlos directamente a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de Medicamentos de Uso Humano:


<https://www.notificaram.es>. Mediante la comunicación de efectos adversos usted puede contribuir a proporcionar más información sobre la seguridad de este medicamento.

### **5. Conservación de Ideos**

Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.

No utilice este medicamento después de la fecha de caducidad que aparece en la caja y en las tiras de papel de aluminio laminado después de “CAD”. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.

*Este medicamento no requiere ninguna temperatura especial de conservación. Mantener el envase perfectamente cerrado para protegerlo de la humedad.*

Los medicamentos no se deben tirar por los desagües ni a la basura. Deposite los envases y los medicamentos que no necesita en el Punto SIGRE  de la farmacia. Pregunte a su farmacéutico cómo deshacerse de los envases y de los medicamentos que no necesita. De esta forma, ayudará a proteger el medio ambiente.

## **6. Contenido del envase e información adicional**

### **Composición de Ideos**

- Los principios activos son calcio y colecalciferol. Cada comprimido masticable contiene 500 mg de calcio (como carbonato cálcico) y 50 microgramos de colecalciferol (vitamina D<sub>3</sub>, equivalente a 2.000 UI) como colecalciferol concentrado (en forma de polvo).
- Los demás componentes (excipientes) son: isomaltosa (E953), xilitol, sorbitol (E420), ácido cítrico, citrato de sodio monobásico, carmelosa sódica, estearato de magnesio, Aroma de Naranja “CPB”, Aroma de Naranja “CVT”, sílice coloidal hidratada, aspartamo, acesulfamo de potasio, ascorbato de sodio, todo-rac-alfa-tocoferol, almidón de maíz modificado, sacarosa y triglicéridos de cadena media, sílice coloidal anhidra, manitol, alcohol bencílico y propilenglicol.

### **Aspecto del producto y contenido del envase**

Los comprimidos masticables son redondos, de color blanco, de 18 mm de diámetro.

Está disponible en tubos de polipropileno con un tapón de polietileno que contine un desecante o en tiras de de papel de aluminio laminado. Romper la tira para abrirlo.

Tamaños de envase:

Tubos: 30, 60 (2x30) y 90 (3x30) comprimidos masticables.

Tiras: 30 (5x6), 60 (10x6), 90 (15x6) comprimidos masticables.

Puede que solamente estén comercializados algunos tamaños de envases.

### **Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación:**

#### **Titular de la autorización de comercialización**

Theramex Ireland Limited  
3rd Floor, Kilmore House,  
Park Lane, Spencer Dock,  
Dublín 1  
D01 YE64  
Irlanda

#### **Responsable de la fabricación**

HERMES PHARMA GmbH  
Hans-Urmiler-Ring 52  
82515 Wolfratshausen  
Alemania

**Pueden solicitar más información respecto a este medicamento dirigiéndose al representante local del titular de la autorización de comercialización**

Theramex Healthcare Spain, S.L.  
Calle Martínez Villergas 52, Edificio C, planta 2ª izquierda.  
28027 Madrid  
España

**Este medicamento está autorizado en los estados miembros del Espacio Económico Europeo con los siguientes nombres:**

Bélgica : Calcium/Vitamine D3 Theramex 500 mg/2000 UI comprimés a croquer  
Calcium/Vitamine D3 Theramex 500 mg/2000 IE Kautabletten  
Calcium/Vitamine D3 Theramex 500 mg/2000 IE Kauwtabletten  
España : Ideos 500 mg/2.000 UI comprimidos masticables  
Portugal : Cacit 500 mg / 2000 UI comprimidos para mastigar  
Suecia : Calcium/Cholecalciferol Theramex

**Fecha de la última revisión de este prospecto:** 23 febrero 2024

La información detallada de este medicamento está disponible en la página web de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) <http://www.aemps.gob.es/>