Prospecto: información para el paciente

Ideos 500 mg/400 UI comprimidos masticables

Calcio / Vitamina D3

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, 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.

Este medicamento está indicado para:
- Corregir la falta combinada de calcio y vitamina D en pacientes de edad avanzada
- Asociado a otros tratamientos para la osteoporosis, cuando hay deficiencia combinada de calcio y vitamina D o elevado riesgo de padecerla

2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar Ideos

No tome Ideos
- si es alérgico a los principios activos (carbonato cálcico o vitamina D) o a alguno de los demás componentes de este medicamento (incluidos en la sección 6).
- si es alérgico al cacahuete o a la soja.
- si padece alguna enfermedad que aumenta los niveles de calcio en sangre o en orina, como metástasis óseas, hipertiroidismo o inmovilización prolongada.
- si tiene cálculos de calcio o depósitos de calcio en el riñon.
- si ha tomado vitamina D en exceso.
- si tiene problemas renales graves.

Advertencias y precauciones
Consulte a su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar Ideos y especialmente si:

- Si sigue un tratamiento a largo plazo, **especialmente si es usted un paciente de edad avanzada que está tomando otros medicamentos para el corazón**, diureticos tiazídicos o si tiene tendencia a

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD
Agencia española de medicamentos y productos sanitarios

padecer cálculos en el riñón.
- Si padece alguna enfermedad del riñón.
- Si padece una enfermedad inflamatoria del pulmón denominada sarcoidosis.
- Si padece osteoporosis y se encuentra inmovilizado.
- Si le recetan carbonato de calcio deberá controlar la ingesta de calcio y alcalinos de otras fuentes (alimentos, alimentos enriquecidos u otros medicamentos). Cuando se administran altas dosis de calcio junto con sustancias alcalinas como el carbonato, existe un riesgo de síndrome de leche y alcalinos. Cuando se administran altas dosis de carbonato de calcio deben controlarse los niveles de calcio en suero.

Niños y adolescentes
Este medicamento no está indicado para el uso en niños o adolescentes menores de 18 años de edad.

Toma de Ideos con otros medicamentos
Informe a su médico o farmacéutico si está tomando, ha tomado recientemente o pudiera tener que tomar cualquier otro medicamento.

Ideos puede interaccionar (es decir sus efectos pueden verse alterados) con los siguientes medicamentos:

- Medicamentos para el corazón, entre ellos la digoxina (medicamento para tratar la insuficiencia cardíaca) y otros medicamentos para el corazón, ya que puede aumentar el riesgo de arritmias
- La absorción de medicamentos para el tratamiento de la osteoporosis como los bifosfonatos y otros medicamentos como el flúor (fluoruro de sodio) puede disminuir si se toman al mismo tiempo que Ideos. Ideos se debe tomar dos horas después de estos medicamentos.
- La absorción de algunos antibióticos (tetraciclinas) puede disminuir si se toma al mismo tiempo que Ideos. Ideos se debe tomar dos horas después de estos medicamentos.
- Medicamentos para tratar la presión alta y para reducir la cantidad de líquidos en el cuerpo como son los diuréticos tiazídicos, ya que pueden reducir la eliminación de calcio por la orina.
- Los corticosteroides pueden disminuir el efecto de la vitamina D.
- Las sales de calcio pueden disminuir la absorción de hierro, zinc y ranelato de estroncio. Por eso, las preparaciones de hierro, zinc y ranelato de estroncio deben tomarse al menos dos horas antes o después del calcio/colecalciferol.
- Si se está en tratamiento con colestiramina (medicamento para reducir el colesterol) o laxantes debe dejarse trascurrir el mayor tiempo posible entre las tomas de dichos medicamentos ya que puede influir en la absorción de la vitamina D
- La fenitoína (epilepsia) o barbitúricos (sedantes), pueden interferir en la absorción de la vitamina D.
- Solo deben tomarse suplementos de calcio y/o vitamina D bajo supervision médica
- El calcio puede reducir el efecto de la levotiroxina (utilizada para el tratamiento del hipotiroidismo), se deben separar las tomas al menos 4 horas.
- Los antibióticos llamados quinolonas no deben tomarse simultáneamente con calcio, al poder reducirse su efecto. Tomar el antibiótico 2 horas antes o 6 después que el calcio.

Toma de Ideos con alimentos, bebidas o alcohol

Puede tomar el medicamento a cualquier hora, con o sin alimentos
Deberá tener en cuenta que el ácido oxálico (presente en espinacas o ruibarbo) y el ácido fítico (presente en cereales integrales) pueden reducir la cantidad de calcio que se absorbe en el intestino. En las 2 horas antes o después de comer alimentos con alto contenido de ácido oxálico o ácido fítico, los pacientes no deberán tomar medicamentos que contienen calcio.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD
Agencia española de medicamentos y productos sanitarios

EMBARAZO Y LACTANCIA

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.

Solo debe tomar este medicamento si tiene deficiencia de calcio o vitamina D y siempre bajo control médico. Dosis elevadas de vitamina D y de calcio pueden ser perjudiciales para el feto.

La vitamina D pasa a la leche materna por lo que se deberá tener precaución por la posible aparición de calcio elevado en el recién nacido.

Conducción y uso de máquinas
No se dispone de información suficiente sobre los posibles efectos sobre la capacidad de conducir o utilizar máquinas. Sin embargo la influencia parece poco probable.

Ideos contiene sorbitol (E420)
Este medicamento contiene 475 mg de sorbitol en cada comprimido masticable. El sorbitol es una fuente de fructosa. Si su médico le ha indicado que usted padece una intolerancia a ciertos azúcares, o se le ha diagnosticado intolerancia hereditaria a la fructosa (IHF), una enfermedad genética rara, en la que el paciente no puede descomponer la fructosa, consulte con su médico antes de tomar este medicamento.

Ideos contiene sacarosa. Si su médico le ha indicado que padece una intolerancia a ciertos azúcares, consulte con él antes de tornar este medicamento. Puede producir caries.

Ideos contiene aceite de soja. No debe utilizarse en caso de alergia al cacahuete o a la soja. (ver apartado "No tome Ideos").

3. Cómo tomar Ideos

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

Su médico le indicará la duración del tratamiento con Ideos. No suspenda el tratamiento antes.
Este medicamento es para administración por vía oral. Los comprimidos pueden disolverse en la boca sin necesidad de agua o pueden ser masticados.

La dosis recomendada es de 1 comprimido masticable dos veces día.

Si toma más Ideos del que debe
En casos de sobredosis o ingestión accidental informe inmediatamente a su médico o a su farmacéutico. Los síntomas que pueden aparecer son náuseas, vómitos, sed intensa y estreñimiento.

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
No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas.

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

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD
Agencia española de medicamentos y productos sanitarios

4. Posibles efectos adversos

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

Efectos adversos poco frecuentes (pueden afectar hasta 1 de cada 100 personas):
- Aumento del calcio en sangre y en orina.

Efectos adversos raros (pueden afectar hasta 1 de cada 1.000 personas):
- Trastornos gastrointestinales como estreñimiento, flatulencia, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea
- Trastornos de la piel como picor, erupción o irritación.

Efectos adversos de frecuencia no conocida (no puede estimarse la frecuencia a partir de los datos disponibles):
- Reacciones de hipersensibilidad como angioedema y edema laríngeo (hinchazón de la cara, lengua, labios, garganta con dificultad para respirar).
- Síndrome de leche y alcalinos (fallo renal por exceso de calcio en sangre).

En pacientes con insuficiencia renal hay un riesgo potencial de hiperfosfatemia, nefrolitiasis y nefrocalcinosis.

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.

Conservar por debajo de 30ºC.

No utilice este medicamento después de la fecha de caducidad que aparece en el envase después de CAD. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.

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 carbonato cálcico y colecalciferol (vitamina D).
Cada comprimido contiene 1250 mg de carbonato cálcico (correspondientes a 500 mg de calcio elemento) y 400 UI de colecalciferol, equivalentes a 4 mg de colecalciferol concentrado en forma de polvo.
Los demás componentes (excipientes) son: Xilitol, sorbitol (E420), povidona, sabor a limón (conteniendo preparados aromatizantes, sustancias aromatizantes naturales, maltodextrina, acacia, citrato de sodio, ácido cítrico, hidroxianisol butilado) y estearato magnésico.

Excipientes de colecalciferol concentrado en forma de polvo: todo-rac-α-Tocoferol, aceite de soja hidrogenado, gelatina, sacarosa, sílice coloidal anhidra, almidón de maíz.

Aspecto del producto y contenido del envase

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD
Agencia española de medicamentos y productos sanitarios

Cada envase de Ideos contiene 30 ó 60 comprimidos masticables. Los comprimidos son cuadrados, de color blanco - gris.

Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación

Titular de la autorización de comercialización
Theramex Ireland Limited
Kilmore House,
Park Lane, Spencer Dock,
Dublin 1
D01 YE64
Irlanda

Responsable de la fabricación
Innothera Chouzy
Rue René Chantereau.
Chouzy-sur-Cisse
41150
Valloire-sur-Cisse
Francia

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

Fecha de la última revisión de este prospecto: Diciembre 2022

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

MINISTERIO DE
SANIDAD, POLITICA
SOCIAL E IGUALDAD
Agencia española de
medicamentos y
productos sanitarios