



¿Tomar suplementos de calcio ayuda a prevenir las fracturas?

Mensaje evaluado “Tomar suplementos de calcio ayuda a prevenir las fracturas” **Tipo de mensaje:** pregunta del público **Fecha:** 11.01.2023

Conclusión de la evaluación

El consumo de suplementos de calcio podría no reducir el riesgo de fractura en la población general.

Otros puntos clave

- Tomar suplementos de calcio podría producir poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura de cadera y probablemente produce poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura vertebral, no vertebral o de cualquier tipo (en cualquier sitio).
- Con la evidencia actualmente disponible, no hay justificación para recomendar el consumo de suplementos de calcio para prevenir las fracturas en la población general.



Veracidad del mensaje evaluado



Probablemente falso

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Fractura de cadera	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕○○ Baja	Tomar suplementos de calcio podría producir poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura de cadera
Fractura vertebral	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Tomar suplementos de calcio probablemente produce poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura vertebral
Fractura no vertebral	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Tomar suplementos de calcio probablemente produce poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura no vertebral
Fractura de cualquier tipo	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	Tomar suplementos de calcio probablemente produce poca o ninguna diferencia en el riesgo de fractura de cualquier tipo

Claves para el pensamiento crítico



- > **Las experiencias personales sobre un tratamiento son poco fiables** Aunque puedan ser sinceros, los testimonios y experiencias de personas allegadas o conocidas son una base poco fiable para evaluar los efectos de un tratamiento.
- > **Las opiniones de expertos no siempre son fiables** Las opiniones de los expertos que recomiendan a la población general tomar suplementos de calcio para prevenir fracturas no están justificadas con las pruebas científicas disponibles.