



# Temas de educación para los pacientes de UpToDate®

Recursos de educación para los pacientes consistentes con el contenido médico basado en la evidencia en el que confían los médicos

## Involucrar a los pacientes en su atención médica

UpToDate proporciona más de 1000 temas de educación para los pacientes que facilitan la comunicación entre médicos y pacientes. Estos materiales educan y promueven la toma de decisiones compartida basada en la evidencia médica, las recomendaciones clínicas y las preferencias del paciente. Involucrar a los pacientes en la atención médica y las decisiones de tratamiento suele reducir los costos y producir mejores resultados.

Los artículos para los pacientes de UpToDate incluyen imágenes a todo color, gráficos y tablas para ayudar al (a la) lector(a) a comprender su afección y reforzar mensajes clave respecto a su cuidado.

## “The Basics” y “Beyond the Basics”

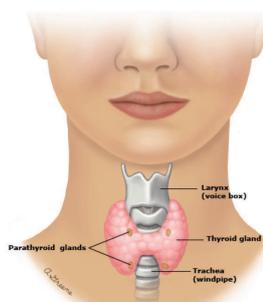
Los temas se preparan según las diferentes necesidades de los pacientes:

*“Agradezco la información para los pacientes que ofrece UpToDate. Contamos con una comunidad muy informada, y me gusta brindarles información actualizada. Sé que nuestros pacientes buscarán información adicional en Internet, y prefiero brindarles información relevante y conversar con ellos en persona”.*

**Dra. Barbra Jill McCabe**  
Directora médica, servicios de emergencias pediátricas y hospitalarias  
Inova Health System, Virginia

UpToDate® Official reprint from UpToDate®  
www.upToDate.com © 2022 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

### Thyroid and parathyroid glands



The thyroid is a butterfly-shaped gland in the middle of the neck. It sits just below the larynx (voice box). The thyroid makes 2 hormones, called T3 and T4, which control how the body uses and stores energy. The parathyroid glands are 4 small glands behind the thyroid. They make a hormone called parathyroid hormone, which helps control the amount of calcium in the blood.

T3: triiodothyronine; T4: thyroxine.

Graphic: 66834 Version 10.0

## ◀ The Basics

- Artículos cortos (de 1 a 3 páginas) escritos para un nivel de lectura básico
- Especialmente útiles para los pacientes que no están familiarizados con el idioma inglés
- Contienen respuestas a las cuatro o cinco preguntas más importantes respecto a una afección médica

## Beyond the Basics ▶

- Artículos más largos (de 5 a 10 páginas) escritos para un nivel de lectura más avanzado
- Incluyen información detallada y algunos términos médicos
- Incluyen enlaces a temas profesionales relacionados

UpToDate® Official reprint from UpToDate®  
www.upToDate.com © 2022 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.



### Patient education: Osteoporosis prevention and treatment (Beyond the Basics)

Author: Harold N. Ryan, MD  
Section Editor: Clifford J. Rosen, MD  
Deputy Editor: Janis M. Matias, MD  
All topics are updated as new evidence becomes available and our peer review process is complete.  
Literature review current through: Jun 2022. | This topic last updated: Feb 04, 2021.  
Please read the Disclaimer at the end of this page.

#### OSTEOPOROSIS OVERVIEW

Osteoporosis is a common problem that causes your bones to become abnormally thin, weakened, and easily broken (fractured). Women are at a higher risk for osteoporosis after menopause due to lower levels of estrogen, a female hormone that helps to maintain bone mass.

Fortunately, preventive treatments are available that can help to maintain or increase your bone density. If you have already been diagnosed with osteoporosis, therapies are available that can slow further loss of bone or increase bone density.

This topic reviews the therapies available for the prevention and treatment of osteoporosis. A separate topic discusses bone density testing. (See "Patient education: Bone density testing (Beyond the Basics)".)

#### OSTEOPOROSIS PREVENTION

Some of the most important aspects of preventing osteoporosis include eating a healthy diet, getting regular exercise, and avoiding smoking. These recommendations apply to men and women.

**Diet** — An optimal diet for bone health involves making sure you get enough proteins and calories as well as plenty of calcium and vitamin D, which are essential in helping to maintain proper bone formation and density.

**Calcium Intake** — Experts recommend that premenopausal women and men consume at least 1000 mg of calcium per day; this includes calcium in foods and beverages plus supplements (if, pills), which you might need if you don't get enough calcium from your diet. Postmenopausal women should consume 1200 mg of calcium per day (total of diet plus supplements). However, you should not take more than 2000 mg calcium per day, due to the possibility of side effects. (See "Patient education: Calcium and vitamin D for bone health (Beyond the Basics)".)

The main dietary sources of calcium include milk and other dairy products, such as cottage cheese, yogurt, and hard cheese, and green vegetables, such as kale and broccoli. (See "1.) A rough method of estimating your dietary calcium intake is to multiply the number of dairy servings you consume each day by 300 mg. Examples of a serving include 8 oz of milk (238 mL) or yogurt (224 g), 1 oz (28 g) of hard cheese, or 16 oz (448 g) of cottage cheese.

If you don't get enough calcium through your diet, your health care provider might suggest supplements. Supplements come in the form of calcium carbonate or calcium citrate. Calcium carbonate works best when taken with food, while calcium citrate can be taken on an empty stomach. Your provider can help you decide which supplement to take if you're not sure. (See "2.) Supplements are often recommended for women since they are at higher risk of developing osteoporosis and they often don't consume enough through foods and beverages. If you need to take more than 500 to 600 mg/day of calcium in supplement form, you should take it in separate doses (eg, once in the morning and again in the evening).

**Vitamin D Intake** — Experts recommend that men over 70 years and postmenopausal women (ie, women who no longer have monthly periods) consume 800 international units (20 micrograms) of vitamin D each day. This dose appears to reduce bone loss and fracture rate in older women and men who have adequate calcium intake (see "Calcium Intake" above). Although the optimal intake has not been clearly established in premenopausal women or in younger men with osteoporosis, 600 international units (15 micrograms) of vitamin D daily is generally suggested.

Milk supplemented with vitamin D is a primary dietary source of vitamin D; it contains approximately 100 international units (2.5 micrograms) per 8 oz (238 mL). Another good source is salmon, with approximately 800 international units (20 micrograms) per 3 oz (85 g) serving. Other foods, such as orange juice, yogurt, and cereal, are also available with added vitamin D. (See "3.) Many people do not get enough vitamin D from their diet; your health care provider might suggest a supplement to help reduce your risk of osteoporosis.

**Alcohol** — Drinking a lot of alcohol (more than two drinks a day) can increase your risk of fracture.

**Exercise** — Exercise may decrease fracture risk by improving bone mass in premenopausal women and helping to maintain bone density

Los temas se preparan según las diferentes necesidades de los pacientes: A través del uso de los materiales para los pacientes de UpToDate, los médicos se aseguran de que la información que brindan sea consistente con el contenido basado en la evidencia que usan para tomar decisiones y brindar recomendaciones clínicas.

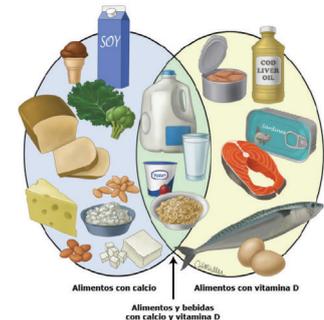
Los pacientes esperan con ansias recibir información, y los temas para los pacientes de UpToDate le ofrecen la posibilidad de proporcionarles contenido relevante y consistente, que los ayude a cuidar de sí mismos, de su familia y de su entorno cercano.

Los médicos pueden revisar rápidamente un directorio que incluye todos los temas para los pacientes o realizar una búsqueda sobre un tema específico, priorizando el material para los pacientes antes o después de una búsqueda. La herramienta Search in Your Own Language (Buscar en su propio idioma) y la herramienta Find in Topic (Buscar por tema) ayudan a recuperar rápidamente el material pertinente; los íconos Print (Imprimir) e Email (Correo electrónico) facilitan una distribución eficiente.

Comuníquese con su administrador(a) de cuentas de UpToDate para obtener más información.

UpToDate® Official reprint from UpToDate®  
www.uptodate.com © 2022 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

#### Alimentos y bebidas con calcio y vitamina D



Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen el helado, la leche de soja, los panes, la col rizada, el brócoli, la leche, el queso, el requesón, las almendras, el yogur, los cereales listos para comer, los frijoles y el tofu. Entre los alimentos ricos en vitamina D se incluyen la leche, las "leches" vegetales fortificadas (soya, almendras), el atún en lata, el aceite de hígado de bacalao, el yogur, los cereales listos para comer, el salmón cocido, las sardinas en lata, la caballa y los huevos. Algunos de estos alimentos son ricos en ambas cosas.

Gráfico 73375 Versión 4.0.es-419.1

## NUEVO: UpToDate ofrece recursos educativos para pacientes en 19 idiomas

Todos los folletos educativos "The Basics" para pacientes están disponibles en español, inglés y árabe. Los 400 folletos más utilizados están disponibles en 16 idiomas adicionales, como chino, francés o portugués.