

Instructions for Managing Osteoporosis/Osteopenia and Hypercalcemia/Hyperparathyroidism:

If you have osteoporosis or osteopenia along with hypercalcemia or hyperparathyroidism, it is recommended that you consume **3 servings of dairy** each day (e.g., milk, yogurt, cheese). This will help you meet your daily calcium needs of **900 mg of elemental calcium**. It's important to consume **exactly 3 servings**—not less and not more—to optimize your calcium intake. Other good sources of calcium include:

- Green vegetables: broccoli, curly kale, bok choy
- Fruits: oranges, apricots, dried figs
- Canned fish with soft bones: sardines, pilchards, salmon (calcium is in the bones)
- Nuts and Tofu: especially almonds and calcium-set tofu
- Calcium-fortified products: bread, cereals, fruit juices, soy beverages, and some brands of mineral water

If you are lactose-intolerant or follow a vegan diet, these alternative sources can help ensure you get enough calcium. **Important:** Avoid calcium supplements or multivitamins containing calcium, such as Tums, in capsule or tablet form.

Vitamin D Instructions for Hypercalcemia or Hyperparathyroidism:

For most patients with hypercalcemia or hyperparathyroidism, it is recommended to avoid taking Vitamin D to prevent further increases in calcium levels. However, if your provider instructs you to take Vitamin D, please follow their guidance as discussed during your office visit.

Instrucciones para el manejo de la osteoporosis/osteopenia y la hipercalcemia/hiperparatiroidismo:

Si tiene osteoporosis u osteopenia junto con hipercalcemia o hiperparatiroidismo, se recomienda que consuma **3 porciones de productos lácteos** al día (por ejemplo, leche, yogur, queso). Esto le ayudará a cumplir con sus necesidades diarias de **900 mg de calcio elemental**. Es importante consumir exactamente **3 porciones**—ni menos ni más—para optimizar su ingesta de calcio. Otras buenas fuentes de calcio incluyen:

- Verduras de hoja verde: brócoli, col rizada, bok choy
- Frutas: naranjas, albaricoques, higos secos
- Pescados enlatados con huesos blandos: sardinas, pilchards, salmón (el calcio está en los huesos)
- Frutos secos y tofu: especialmente almendras y tofu enriquecido con calcio
- Productos fortificados con calcio: pan, cereales, jugos de frutas, bebidas de soya, y algunas marcas de agua mineral

Si es intolerante a la lactosa o sigue una dieta vegana, estas fuentes alternativas pueden ayudar a garantizar que obtenga suficiente calcio. **Importante:** Evite los suplementos de calcio o multivitaminas que contengan calcio, como Tums, en forma de cápsula o tableta.

Instrucciones sobre la vitamina D para la hipercalcemia o hiperparatiroidismo:

Para la mayoría de los pacientes con hipercalcemia o hiperparatiroidismo, se recomienda **evitar tomar vitamina D** para prevenir un mayor aumento en los niveles de calcio. Sin embargo, si su médico le indica que tome vitamina D, siga sus instrucciones según lo discutido durante su visita al consultorio.