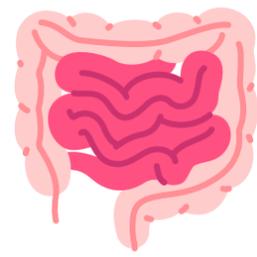


¿Por qué es importante la vitamina D en el cuerpo?



Es una vitamina liposoluble (soluble en grasa y aceite) que juega un papel clave en la salud ósea.

Ayuda a absorber el calcio (mineral fundamental en la formación de huesos) de los alimentos en el intestino.



Asegura la correcta renovación y mineralización del hueso.



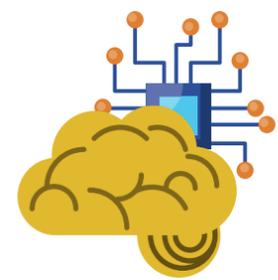
Importante para el desarrollo de huesos y dientes en los niños.



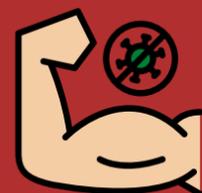
Ayuda a mantener los músculos fuertes. Los músculos requieren esta vitamina para el movimiento.



Necesaria para que los nervios puedan transmitir mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo.



Indispensable para que el sistema inmune pueda combatir los virus y bacterias que lo invaden.



Referencias:



International Osteoporosis Foundation. Consultado 20 Diciembre 2020.
www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/vitamin-d



National Institutes of Health. Consultado 20 Diciembre 2020.
ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/

¿Cómo obtenemos vitamina D?



Luz Solar



El cuerpo produce vitamina D cuando se expone a los rayos UV

Debe tratar de exponerse al sol diariamente de 10 a 20 minutos en la piel (cara, manos y brazos) fuera de las horas pico de luz solar. Sin protector solar y cuidando de no quemarse.

Alimentos



Pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural. Muchos alimentos son enriquecidos con esta vitamina.

Debe incluir en la dieta pescados grasos (atún, sardinas o salmón), aceite de pescado, yema de huevo, queso, mantequilla, leche y cereales fortificados.

Suplementos



Algunas personas posiblemente necesiten tomar un suplemento de esta vitamina en dos formas diferentes: D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalfiferol).

Consulte a su médico para evaluar su nivel de vitamina D y conocer la cantidad adecuada que necesita.

Puede sufrir **deficiencia de vitamina D por no consumir o no absorber suficiente cantidad de esta vitamina de los alimentos.**

Referencias:



International Osteoporosis Foundation. Consultado 20 Diciembre 2020.
www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/vitamin-d

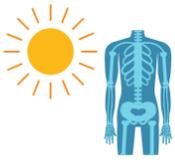


National Institutes of Health. Consultado 20 Diciembre 2020.
ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/

Deficiencia de vitamina D

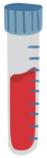


¿Qué es?



Es tener un bajo nivel de vitamina D en el cuerpo.

¿Cómo se diagnostica?



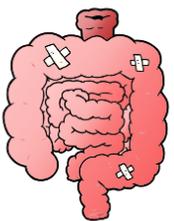
Se miden los valores de vitamina D circulante en la sangre. Con un valor por debajo de **20 ng/ml** se diagnostica la deficiencia de vitamina D.

¿Cuáles son las causas?



Exposición inadecuada a la luz solar.

Uso de un protector solar con un factor de protección solar de 30 reduce la síntesis de vitamina D en la piel en más del 95%.



No absorbe o recibe suficiente vitamina D de los alimentos (un problema de malabsorción).

Personas con síndromes de malabsorción como la enfermedad celíaca, el bypass gástrico, la enfermedad inflamatoria intestinal, etc.



El hígado o los riñones no pueden convertir la vitamina D en su forma activa en el cuerpo.

Personas con enfermedad hepática crónica, como cirrosis o con insuficiencia renal e hiperparatiroidismo.



Medicamentos que interfieren con la capacidad del cuerpo para convertir o absorber vitamina D.

Principalmente anticonvulsivos y los medicamentos para tratar el VIH.

¿Cuáles son las consecuencias de tener deficiencia de vitamina D?



NIÑOS

Retraso en el crecimiento

Riesgo de padecer raquitismo (enfermedad rara que hace que los huesos se hagan blandos y se doblen).



ADULTOS

Riesgo de osteoporosis (enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a romperse) y debilidad muscular que aumenta el riesgo de fracturas óseas y caídas.

Referencias:



Holick MF, Binkley NC, Bischoff-Ferrari HA, et al.; Endocrine Society. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an **Endocrine Society clinical practice guideline**. J Clin Endocrinol Metab. 2011 Jul;96(7):1911-30. doi: 10.1210/jc.2011-0385.



International Osteoporosis Foundation. Consultado 20 Diciembre 2020. www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/vitamin-d



National Institutes of Health. Consultado 20 Diciembre 2020. ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/