

DÉFICIT DE VITAMINA D

INTRODUCCIÓN

La vitamina D tiene un amplio papel en la salud, y no sólo en lo relacionado con el metabolismo óseo, sino también en lo referente al sistema cardiovascular, el desarrollo neurológico, la inmunomodulación, y la regulación del crecimiento celular. Hay más de 900 genes (aproximadamente 10 % del genoma) que responden a la vitamina D; 80% de esos genes son estimulados por ella; los demás son inhibidos.

La hipovitaminosis D, definida por los bajos niveles circulantes de 25OHD, está ampliamente distribuida mundialmente en los 6 continentes y representa un problema de Salud Pública. Las clasificaciones del estado nutricional de vitamina D han variado en los últimos años; la más aceptada en la actualidad es la que considera como niveles de deficiencia de vitamina D a aquellos de 25OHD < 20 ng/ml, aclarando que muchos expertos opinan que los niveles óptimos de 25OHD son de ≥ 30 ng/ml, tanto por su acción sobre las acciones clásicas sobre el metabolismo mineral como sobre las no clásicas para la salud genera.

Fuente: RAEM 2013; 50(2):140-156, Ariel Sánchez et al

MÁS INFORMACIÓN

Educación para el paciente (Conceptos Básicos)

¿Qué es la deficiencia de vitamina D? - Una deficiencia de vitamina D se produce cuando el cuerpo no tiene suficiente vitamina D, lo cual es un problema porque el cuerpo la necesita para absorber calcio y para otras tareas importantes.

Las personas que no tienen suficiente vitamina D pueden tener:

- Huesos débiles o blandos, que se quiebran fácilmente o cambian de forma (osteoporosis, osteomalacia, raquitismo)
- Músculos débiles, lo que aumenta las probabilidades de sufrir caídas (sarcopenia)

¿Existe alguna prueba para detectar la deficiencia de vitamina D? - Sí.

Su médico puede hacerle una prueba de sangre para ver si tiene suficiente vitamina D, pero es posible que no sea necesaria ya que los médicos miden los niveles de vitamina D solo en personas con riesgo de sufrir deficiencia, como por ejemplo, las personas que:

- Pasan la mayor parte del tiempo en espacios interiores (por ejemplo, porque se encuentran en un asilo)
- Tienen problemas de salud (como la enfermedad celíaca) que les dificulta absorber la vitamina D
- Tienen un padecimiento llamado "osteoporosis", que debilita los huesos
- Se quiebran los huesos muy fácilmente, por ejemplo, al caerse

¿Qué alimentos y bebidas tienen vitamina D? - Algunos alimentos y bebidas que contienen mucha vitamina D son:



- La leche, el jugo de naranja o el yogur con vitamina D agregada
- El salmón o la caballa cocidos
- El atún en lata
- Los cereales con vitamina D agregada
- El aceite de hígado de bacalao

El organismo también puede recibir vitamina D del sol. El cuerpo usa la luz solar que ilumina la piel para producir vitamina D.

¿Qué son los suplementos? – Los suplementos son píldoras, cápsulas o líquidos que contienen nutrientes. Son otra forma para que las personas reciban vitamina D.

¿Necesito tomar suplementos de vitamina D? – Los expertos recomiendan que la mayoría de los adultos tomen suplementos con 800 unidades internacionales de vitamina D por día. Las personas que no

reciben la cantidad suficiente de vitamina D de su comida o el sol tal vez deban tomar más.

Si el médico le recomienda que tome suplementos de vitamina D, pregúntele de qué tipo deben ser, qué cantidad debe tomar y cuándo.

El tipo y la dosis de suplemento adecuados para usted dependen de sus problemas de salud y de otras medicinas que tome.

Es importante que no tome demasiada vitamina D, ya que el exceso puede causarle problemas de salud.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.