

¿Qué es?

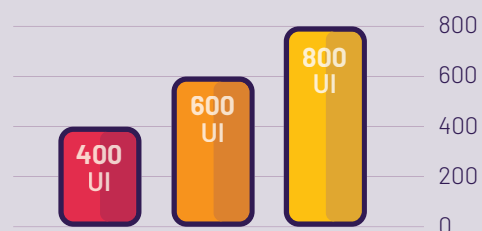
Funciones de la vitamina D y fuentes de obtención

A pesar de su nombre, **la vitamina D es una hormona**, responsable de la absorción del calcio y el fósforo por parte de nuestro organismo. Ambos son esenciales para el funcionamiento de los huesos, los músculos y del sistema inmunitario.

La vitamina D se obtiene a través de la **exposición a la luz solar** (alrededor del 80 %) y de la **dieta**. Su síntesis como respuesta a la exposición al sol dependerá de la latitud en la que nos encontremos, de la hora del día, la estación, la protección solar que empleemos y de nuestro color de piel.

En algunos casos, previa valoración de un profesional sanitario, será requerida la **suplementación oral con vitamina D**.

Cantidad diaria recomendada de vitamina D por edad en Unidades Internacionales (UI)



- Personas hasta los 12 meses de edad.
- Personas de 1 a 70 años.
- Personas mayores de 70.

Déficit de VITAMINA D

¿Sabes cómo afecta a tu salud?



Si quieres saber más sobre el papel de la vitamina D en tu salud...

¡infórmate en tu farmacia!

sanifarma.com



¡Pregunta en esta farmacia!

FARMACIAS

Sanifarma

Consejos

para tener un nivel adecuado de vitamina D



Aprovecha la **luz solar**. Expón al sol brazos y piernas al menos diez minutos cada día sin protección solar para sintetizar la vitamina D adecuadamente.



Incluye en tu dieta **pescados grasos** (salmón, caballa, sardinas, atún...), huevos e hígado. También puedes optar por alimentos fortificados, sobre todo en la familia de los lácteos (leche, yogures, etc.), cereales, etc.



En algunos casos puede estar recomendada la **suplementación oral**. Los profesionales sanitarios serán los encargados de determinar, si existe un déficit, qué tipo de vitamina D, cuándo y durante cuánto tiempo debes tomarla.



Ten en cuenta que el **exceso de vitamina D** puede provocar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, sed excesiva, falta de apetito, poliuria, debilidad, nerviosismo o prurito. Se pueden producir también cuadros confusionales y coma hipercalcémico en los casos más graves.

Síntomas del déficit de vitamina D

- ✗ Dolor en los huesos.
- ✗ Debilidad muscular, falta de coordinación y disminución de fuerza muscular.
- ✗ Cansancio.
- ✗ Insomnio.
- ✗ Depresión.
- ✗ Cicatrización más lenta de las heridas.
- ✗ Pérdida de densidad ósea.
- ✗ Pérdida de cabello.
- ✗ Sequedad, rojeces, escamas o acné; en patologías dermatológicas como la psoriasis, el melanoma o la dermatitis atópica se pueden presentar cuadros más severos.
- ✗ Caries.



Si observas alguno de estos síntomas y figuras entre los grupos de riesgo es aconsejable que acudas a tu médico para que valore tu nivel de vitamina D y determine si existe o no un déficit.

Grupos de riesgo de deficiencia de vitamina D

Éstos son algunos de los grupos en los que es especialmente importante vigilar los niveles de vitamina D.

- ✓ Personas mayores institucionalizadas (con riesgo de caída y fractura).
- ✓ Personas con inmovilización prolongada.
- ✓ Enfermos de cáncer o con patologías cutáneas que no deben exponerse al sol.
- ✓ Personas con malabsorción gastrointestinal (gastrectomía, intolerancia al gluten o intolerancia a la lactosa, que pueden tener baja ingesta de calcio y vitamina D).
- ✓ Mujeres embarazadas.
- ✓ Personas en tratamiento con medicamentos que interfieren en su absorción (glucocorticoides, anticonvulsivantes...).

¡En esta farmacia podemos ayudarte!



sanifarma.com

