

# Suplementación con vitamina D

## ¿En qué casos?



### DRA. INGRID BAQUERO

MD PhD

Inmunóloga Clínica y Reproductiva

Medicina Funcional e integrativa

Hospital San Juan de Dios, Pamplona.

*Según nos explica la Dra. Ingrid Baquero, la suplementación con vitamina D debe realizarse siempre bajo supervisión profesional.*

*Ha de ser individualizada y estar basada en niveles séricos y factores de riesgo, evitando tanto la infra como la sobre medicalización. Repasamos los principales grupos de riesgo en los que puede estar recomendada y en qué dosis.*

**Revista Sanifarma.- ¿Cómo ha evolucionado la visión del papel de la vitamina D en la salud y de qué forma se ha reflejado esto en las recomendaciones de suplementación?**

**Dra. Ingrid Baquero-** Tradicionalmente, la vitamina D fue considerada principalmente un **nutriente esencial** para el metabolismo fosfocálcico y la mineralización ósea, siendo su déficit responsable de patologías como el raquitismo en niños y la osteomalacia en adultos. Sin embargo, desde finales del siglo XX se ha producido un cambio conceptual al identificarse **receptores de vitamina D (VDR) en múltiples tejidos** y demostrarse su participación en procesos fisiológicos extraesqueléticos.

Actualmente se reconoce que la vitamina D funciona más como una **hormona esteroidea** que regula numerosos sistemas biológicos, incluyendo el sistema inmunitario, el metabolismo celular y la función muscular. Este cambio ha generado un notable incremento en la investigación clínica y epidemiológica sobre sus posibles beneficios en enfermedades crónicas (cardiovasculares, autoinmunes o metabólicas).

Como consecuencia, **las recomendaciones de suplementación han evolucionado** desde un enfoque centrado exclusivamente en la prevención del raquitismo hacia estrategias dirigidas a mantener **niveles séricos adecuados de 25-hidroxivitamina D [25(OH)D]** en poblaciones de riesgo. Sin embargo, persiste cier-

ta controversia entre organismos científicos sobre los niveles óptimos. El Institute of Medicine (IOM) considera suficientes valores  $\geq 20$  ng/ml, mientras que diversas sociedades endocrinológicas recomiendan  $\geq 30$  ng/ml para asegurar beneficios óseos y posiblemente extraóseos.

En la práctica clínica actual se prioriza una **suplementación selectiva basada en riesgo y niveles séricos**, evitando el uso indiscriminado.

**Revista Sanifarma.- En España, con abundantes horas de sol, existe un déficit de Vitamina D muy elevado (alrededor del 50 % en adultos y 80 % en mayores de 65 años). ¿A qué se debe?**

**Dra. Ingrid Baquero-** España presenta una **paradoja epidemiológica**. A pesar de su ubicación geográfica y elevada radiación solar, presenta una alta prevalencia de hipovitaminosis D, aproximadamente el 40-50 % en adultos y hasta 80-100 % en mayores de 65 años y mayores institucionalizados.

Las principales causas identificadas son:

1. Estilo de vida con **escasa exposición solar**:
  - Predominio de actividades en interiores.
  - Uso sistemático de fotoprotección.
  - Urbanización y sedentarismo.

## 2. Factores geográficos:

Gran parte del territorio español se encuentra por encima del paralelo 35°N, lo que reduce la síntesis cutánea de vitamina D durante invierno y primavera debido a menor radiación UVB. Por tanto, latitud y estacionalidad involucrada en producción cutánea insuficiente en meses invernales, incluso en zonas soleadas.

## 3. Baja ingesta dietética:

La vitamina D está presente en pocos alimentos (principalmente pescados grasos, huevos o alimentos fortificados), y la dieta habitual cubre solo 10-20 % de los requerimientos.

## 4. Envejecimiento:

Con la edad disminuye la concentración cutánea de 7-dehidrocolesterol, reduciendo la capacidad de síntesis de vitamina D.

## 5. Factores metabólicos y clínicos:

- Obesidad (secuestro en tejido adiposo).
- Enfermedades de malabsorción.
- Enfermedades hepáticas o renales.
- Algunos fármacos (anticonvulsivantes, glucocorticoides).

Por tanto, la disponibilidad solar no garantiza niveles adecuados.

**Revista Sanifarma.- ¿En qué casos estaría recomendada la suplementación con vitamina D? ¿Cuáles son los niveles recomendados?**

**Dra. Ingrid Baquero-** La suplementación debe considerarse principalmente en **grupos de riesgo o en presencia de déficit documentado**. Pero es muy importante definir a esta población y tener en cuenta la cifras séricas objetivadas.

Entre los grupos en los que está frecuentemente indicada figuran personas de más de 65 años, pacientes con osteoporosis y riesgo de fractura, personas institucionalizadas o con baja exposición solar, enfermedades de malabsorción intestinal, enfermedad renal o hepática crónica, obesidad, tratamientos que alteran el metabolismo de la vitamina D, embarazo y lactancia y casos con problemas de fertilidad y en búsqueda de embarazo.

Las sociedades científicas suelen recomendar mantener **niveles entre 30 y 50 ng/ml** para asegurar beneficios clínicos. Por tanto, todo paciente por debajo de 30 ng/ml, requerirá apoyo en este contexto, dadas las funciones que ya hemos comentado de la vitamina D.

En cuanto a la dosis, en adultos y ancianos se suelen requerir **800-1000 UI/día** para mantener niveles adecuados, aunque puede variar según situación clínica y criterio profesional. Sin embargo podemos ir a dosis entre 800-4000 UI/día según cada caso en particular.

Esta pregunta para mí es muy importante, dado que en medicina debemos individualizar. **Cada paciente es único** y por tanto así debe ser tratado, cada uno requiere una serie de consideraciones y por tanto el abordaje terapéutico también debe estar dirigido en este sentido. Por ende, los rangos o intervalos, los usaremos de guía académica e intentaremos individualizar y abordar al paciente, de acuerdo con cada situación de vida.

# ERGY D

## Vitamina D de origen *natural*



# ERGYOSEO K2

## Todo lo que necesitan tus *huesos*



**Nutergia**  
LABORATORIO

Este documento está destinado a los profesionales de la salud no puede copiarse ni distribuirse a los consumidores finales. Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta variada y equilibrada.

**Revista Sanifarma.- Además de contribuir a la salud de huesos y articulaciones, ¿Cuáles son las principales funciones fisiológicas de la vitamina D?**

**Dra. Ingrid Baquero-** Además de su papel en la homeostasis del calcio, la vitamina D interviene en múltiples procesos fisiológicos.

- Sistema inmunitario: modulación de la inmunidad innata y adaptativa, regulación de citoquinas y respuesta inflamatoria.
- Función muscular: mejora de la fuerza muscular y reducción del riesgo de caídas en ancianos.
- Sistema cardiovascular: influencia sobre el sistema renina-angiotensina y posible relación con hipertensión y enfermedad cardiovascular.
- Regulación celular: participación en la proliferación y diferenciación celular y posible papel en prevención de algunos cánceres (aún en estudio).
- Metabolismo y salud mental: relación con resistencia a la insulina, e influencia potencial en estado de ánimo y trastornos depresivos.

Yo, personalmente, como inmunóloga clínica y reproductiva, considero primordial la suplementación con vitamina D como inmunomodulador básico de la respuesta inmune. Es un modulador pleiotrópico fundamental y desde ese enfoque manejo a mis pacientes.

**Revista Sanifarma.- Hace unos meses se produjo una alerta por el consumo de un suplemento de vitamina D defectuoso de venta online. ¿Qué aspectos deberían de tener en cuenta los consumidores para evitar estas situaciones?**

**Dra. Ingrid Baquero-** El creciente mercado de suplementos ha generado incidentes relacionados con productos defectuosos o sobredosificados, especialmente en compras online.

Para evitar riesgos se recomienda comprar en canales regulados (farmacias, parafarmacias autorizadas y plataformas con control sanitario). Hay que verificar el registro sanitario, comprobar las dosis y evitar megadosis sin indicación médica y/o profesional, y priorizar marcas con controles de calidad (certificaciones GMP y análisis de pureza y estabilidad).

A modo de conclusión destacaría que la vitamina D ha evolucionado desde una visión exclusivamente antirraquítica hacia una hormona pleiotrópica con amplias implicaciones fisiológicas. En la práctica clínica, la suplementación debe ser individualizada, basada en niveles séricos y factores de riesgo, evitando tanto la infra como la sobre medicalización, es decir, lograr ese equilibrio que le permita realizar sus funciones en los diversos escenarios donde actúa.



## FORMACIÓN SOBRE VITAMINA D

*La Dra. Ingrid Baquero, Inmunóloga Clínica y Reproductiva con más de 14 años de experiencia en el estudio del sistema inmune, fue la encargada de las formaciones previas al arranque de la campaña sobre Vitamina D.*

Los días 25 y 26 de febrero se realizaron dos jornadas de formación, con la colaboración de Nutergia, que contaron con una gran afluencia de asistentes de las farmacias Sanifarma.

Bajo el título "**VITAMINA D: Todo lo que hay que saber...**", la Dra. Baquero hizo un repaso, entre otras cuestiones, a la biología, metabolismo y bioquímica de esta vitamina; así como a su papel en varios contextos, incluida la inflamación y la patología autoinmune. Asimismo, se abordaron los niveles recomendados de vitamina D y cuándo se considera que existe un déficit.