



LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D EN 6 PUNTOS

1. ¿QUÉ ES LA VITAMINA D?

La vitamina D es un micro-nutriente esencial para la eficiente absorción de calcio en huesos y dientes. Esta sustancia es muy importante para las personas en todas las etapas de la vida, sin embargo, la deficiencia de vitamina D en la tercera edad acarrea importantes consecuencias en la salud.

2. ¿DÓNDE SE ENCUENTRA LA VITAMINA D??

La vitamina D es una vitamina que está presente naturalmente en algunos alimentos (pescados grasos como el salmón, atún y sardinas y la yema de huevo), también se ha agregado artificialmente a algunos alimentos (fortificación de la leche animal o vegetal, de otros lácteos, del jugo de naranja y los cereales).

Existen además suplementos farmacológicos de Vitamina D (cápsulas, gotas, etc.). Sin embargo, en muchas personas la principal fuente de vitamina D proviene de la síntesis en la piel bajo la influencia de la luz solar (la exposición al sol de la persona o tomar sol).



3. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D?

Existen varias causas de deficiencia de vitamina D, incluida la baja ingesta o baja absorción intestinal, la reducida exposición al sol o la baja síntesis de vitamina D en el organismo.

4. ¿QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO DE DEFICIENCIA DE VITAMINA D?

Las personas mayores tienen un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D. Muchos adultos mayores están la mayor parte del tiempo al interior de sus casas, lo que resulta en una baja exposición al sol y menor producción cutánea de Vitamina D.



Además, la producción de vitamina D en la piel disminuye con la edad y la ingesta dietética de vitamina D es habitualmente más baja en las personas mayores.

Es por esto que es sumamente importante que las personas mayores en riesgo de tener déficit de vitamina D sean evaluadas por su médico para asegurar una adecuada suplementación y tratamiento en caso de ser necesario.

5. ¿CUÁL ES EL ROL DE LA VITAMINA D EN LAS PERSONAS?

La principal función de la vitamina D en los humanos es mantener adecuados niveles de calcio y fósforo en la sangre y en los huesos. La vitamina D estimula la absorción de calcio y fósforo a lo largo de todo el intestino.

Algunas manifestaciones de la deficiencia de vitamina D son bajos niveles de calcio y fósforo en la sangre (ambos pueden tener graves consecuencias), problemas óseos como la osteoporosis, mayor riesgo de caídas y mayor riesgo de fracturas.

6. ¿QUÉ HACER PARA PREVENIR EL DÉFICIT DE VITAMINA D Y LAS FRACTURAS?

Es importante que las personas mayores tengan una dieta diversa con

una adecuada ingesta de alimentos ricos en vitamina D y una adecuada exposición a la luz solar (incluso a través de las ventanas). Aunque no existe un completo acuerdo de cuánto tiempo de exposición solar es necesario, se recomienda tener al menos 30 minutos de exposición al sol durante las mañanas o tardes.

Es importante mantener controles médicos regulares para detectar posibles enfermedades o hábitos que lleven a un déficit de vitamina D. Su médico puede solicitar la medición de los niveles de vitamina D en la sangre y según este nivel le puede prescribir una carga de vitamina D o una suplementación adecuada e individualizada para evitar las consecuencias del déficit de Vitamina D, incluyendo las caídas y fracturas.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com