VitaminD-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina D  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina D y para qu sirve?  
La vitamina D es un nutriente necesario para la salud. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes. Junto con el calcio, la vitamina D contribuye a prevenir la osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan m s delgados y d biles y sean m s propensos a fracturas. Adem s, al cuerpo le hace falta la vitamina D para otras funciones. Los m sculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. La vitamina D es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan.  
  
 Cu nta vitamina D necesito?  
La cantidad de vitamina D que una persona necesita por d a depender de su edad. A continuaci n se indican las cantidades promedio diarias recomendadas en microgramos (mcg) y unidades internacionales (UI):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 12 meses 10 mcg (400 UI)  
Ni os de 1 a 13 a os 15 mcg (600 UI)  
Adolescentes de 14 a 18 a os 15 mcg (600 UI)  
Adultos de 19 a 70 a os 15 mcg (600 UI)  
Adultos mayores de 71 a os 20 mcg (800 UI)  
Mujeres y adolescentes embarazadas o en per odo de lactancia 15 mcg (600 UI)  
 Qu alimentos contienen vitamina D?  
Son muy pocos los alimentos que contienen esta vitamina en forma natural. Los alimentos fortificados con vitamina D aportan la mayor parte de esta vitamina en las dietas de la gente de los Estados Unidos. Lea la etiqueta del producto para saber la cantidad de vitamina D que contiene un alimento o una bebida.  
  
Casi todo el suministro de leche de los Estados Unidos est fortificado con alrededor de 3 mcg (120 UI) de vitamina D por taza, al igual que muchas de las alternativas de origen vegetal, como la leche de soja, la leche de almendras y la leche de avena. Sin embargo, los alimentos elaborados con leche, como los quesos y los helados, no suelen estar fortificados.  
Adem s, muchos cereales para el desayuno y algunas marcas de jugos de naranja, yogures, margarinas y otros productos contienen vitamina D agregada.  
Los pescados grasos, como la trucha, el salm n, el at n y la caballa, as como los aceites de h gado de pescado, se encuentran entre las mejores fuentes naturales de vitamina D.  
El h gado de ganado vacuno, la yema de huevo y el queso contienen cantidades peque as de vitamina D.  
Los hongos aportan algo de vitamina D. Algunos hongos se exponen a la luz ultravioleta para aumentar su contenido de vitamina D.  
 Aporta vitamina D la luz del sol?  
El cuerpo produce vitamina D cuando la piel descubierta se expone al sol. La mayor a de las personas reciben al menos algo de vitamina D de esta manera. Sin embargo, las nubes, la niebla contaminada (esmog), la edad avanzada y la piel de color oscuro reducen la cantidad de vitamina D producida por la piel. Asimismo, la piel expuesta a la luz solar a trav s de una ventana no produce vitamina D.  
  
La radiaci n ultravioleta del sol puede causar c ncer de piel, de manera que es importante limitar el tiempo de exposici n. Aunque los protectores solares limitan la producci n de vitamina D, los expertos en salud recomiendan usar aquellos que ofrecen un factor de protecci n solar (FPS) de 15 o m s si la persona va a exponerse al sol por algo m s que unos pocos minutos.  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina D puedo conseguir?  
La vitamina D se encuentra en suplementos de multivitaminas y multiminerales. Tambi n se puede conseguir en forma de suplementos diet ticos que contienen solo vitamina D o vitamina D combinada con algunos otros nutrientes. Las dos formas de vitamina D disponibles en suplementos son D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalciferol). Ambas aumentan la concentraci n de vitamina D en la sangre, aunque la D3 podr a elevarla m s y por m s tiempo que la D2. Como la vitamina D es liposoluble, se absorbe mejor cuando se toma con una comida o una merienda que contenga algo de grasa.  
  
 Consumo suficiente vitamina D?  
Debido a que nuestras fuentes de vitamina D son los alimentos, el sol y los suplementos diet ticos, una manera de saber si estamos recibiendo suficiente vitamina D es un an lisis de sangre que mide la concentraci n de esta vitamina. En la sangre, una forma de la vitamina D denominada 25-hidroxivitamina D se mide en nanomoles por litro (nmol/L) o en nanogramos por mililitro (ng/mL). Un nmol/L es equivalente a 0,4 ng/mL. Por ejemplo, 50 nmol/L equivalen a 20 ng/mL.  
  
Los niveles de 50 nmol/L (20 ng/mL) o superiores son suficientes en la mayor a de las personas para mantener la salud de los huesos y la salud general.  
Los niveles inferiores a 30 nmol/L (12 ng/mL) son demasiado bajos y podr an debilitar los huesos y perjudicar la salud.  
Los niveles superiores a 125 nmol/L (50 ng/mL) son demasiado elevados y podr an causar problemas de salud.  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas tienen niveles adecuados de vitamina D en la sangre. Sin embargo, casi una de cada cuatro personas tiene niveles de vitamina D en la sangre demasiado bajos o insuficientes para la salud sea y la salud general.  
  
Algunas personas tienen mayores dificultades que otras para obtener suficiente vitamina D:  
  
Lactantes. La leche materna por s sola no aporta una cantidad suficiente de vitamina D. Los lactantes deben recibir un suplemento de 10 mcg (400 UI) de vitamina D por d a.  
Adultos mayores. Con la edad, disminuye la capacidad de la piel para producir vitamina D al exponerse a la luz solar.  
Personas que rara vez exponen la piel al sol porque no salen al aire libre o porque mantienen el cuerpo y la cabeza cubiertos. Los protectores solares tambi n limitan la cantidad de vitamina D producida por la piel.  
Personas de piel oscura. Mientras m s oscura sea la piel, menos vitamina D producir al exponerse a la luz solar.  
Personas con trastornos que limitan la absorci n de las grasas, como la enfermedad de Crohn, la enfermedad cel aca o la colitis ulcerosa. Esto se debe a que la vitamina D ingerida se absorbe en el intestino junto con las grasas. Por ello, si el cuerpo tiene problemas para absorber las grasas, tambi n los tendr para absorber la vitamina D.  
Personas que sufren de obesidad o que han tenido una cirug a de derivaci n g strica. Estas personas suelen necesitar m s vitamina D que otras.  
 Qu pasa si no consumo suficiente vitamina D?  
En los ni os, la deficiencia de vitamina D causa raquitismo, una enfermedad en la que los huesos se ablandan, debilitan, deforman y causan dolor. En adolescentes y adultos, la deficiencia de vitamina D causa osteomalacia, un trastorno que causa dolores en los huesos y debilidad muscular.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina D sobre la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina D para entender mejor c mo influye en la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Salud sea y osteoporosis  
La deficiencia prolongada de vitamina D y calcio hace que los huesos se vuelvan fr giles y se fracturen con m s facilidad. Esta enfermedad se denomina osteoporosis. Millones de hombres y mujeres de edad avanzada tienen esta enfermedad o est n expuestos al riesgo de padecerla. Los m sculos tambi n son importantes para la salud de los huesos porque ayudan a mantener el equilibrio y a evitar ca das. La deficiencia de vitamina D puede ocasionar debilidad y dolores en los m sculos.  
  
El consumo de las cantidades recomendadas de vitamina D y calcio por medio de los alimentos (y los suplementos, si son necesarios) ayuda a mantener huesos sanos y a prevenir la osteoporosis. Los suplementos de vitamina D y calcio aumentan levemente la resistencia sea en los adultos mayores, aunque no se sabe con certeza si reducen el riesgo de ca das o de fracturas.  
  
C ncer  
La vitamina D no parece reducir el riesgo de c ncer de mama, colon, recto o pulm n. No se sabe con certeza si la vitamina D incide en el riesgo de c ncer de pr stata o en la probabilidad de sobrevivir a esta enfermedad. Los niveles muy elevados de vitamina D en la sangre podr an hasta aumentar el riesgo de c ncer de p ncreas.  
  
Los ensayos cl nicos indican que, si bien los suplementos de vitamina D (con o sin calcio) no inciden en el riesgo de c ncer, podr an reducir levemente el riesgo de muerte a causa de esta enfermedad. Se necesitan m s estudios de investigaci n para determinar con mayor precisi n el papel de la vitamina D en la prevenci n del c ncer y de la mortalidad relacionada con esta enfermedad.  
  
Enfermedad card aca  
La vitamina D es importante para la salud del coraz n y de los vasos sangu neos y mantener una presi n arterial normal. Algunos estudios indican que los suplementos de vitamina D podr an reducir los niveles de colesterol en la sangre y la hipertensi n arterial, dos de los principales factores de riesgo de enfermedad card aca. Otros estudios no muestran ning n beneficio. Las personas con sobrepeso o que sufren de obesidad y que toman vitamina D en dosis superiores a 20 mcg (800 UI) por d a, adem s de calcio, podr an hasta presentar un aumento de la presi n arterial. En general, los ensayos cl nicos han demostrado que los suplementos de vitamina D no reducen el riesgo de enfermedad card aca ni el de muerte a causa de esta enfermedad, aunque los niveles de esta vitamina en la sangre sean bajos.  
  
Depresi n  
La vitamina D es necesaria para el buen funcionamiento del cerebro. Algunos estudios han encontrado v nculos entre niveles bajos de vitamina D en la sangre y un mayor riesgo de depresi n. Sin embargo, varios ensayos cl nicos han demostrado que el consumo de suplementos de vitamina D no previene ni alivia los s ntomas de la depresi n.  
  
Esclerosis m ltiple  
Las personas que viven cerca del ecuador est n m s expuestas al sol y tienen niveles m s elevados de vitamina D. Adem s, es poco frecuente que presenten esclerosis m ltiple (EM), una enfermedad que afecta a los nervios que transmiten mensajes del cerebro al resto del cuerpo. Muchos estudios indican una relaci n entre los niveles bajos de vitamina D en la sangre y el riesgo de tener esclerosis m ltiple. Sin embargo, los cient ficos no han estudiado si en verdad los suplementos de vitamina D pueden prevenir esta enfermedad. Varios ensayos cl nicos de personas que tienen esclerosis m ltiple han demostrado que tomar suplementos de vitamina D no impide que los s ntomas se agraven o reaparezcan.  
  
Diabetes tipo 2  
La vitamina D ayuda al organismo a controlar los niveles de az car en la sangre. Sin embargo, diversos ensayos cl nicos de personas con y sin diabetes han mostrado que los suplementos de vitamina D no mejoran los niveles de az car en la sangre, la resistencia a la insulina ni los niveles de hemoglobina A1c (el nivel promedio de az car en la sangre en los 3 meses anteriores). Otros estudios demuestran que los suplementos de vitamina D no impiden que la mayor a de las personas con prediabetes lleguen a tener diabetes.  
  
P rdida de peso  
Tomar suplementos de vitamina D o consumir alimentos ricos en vitamina D no ayuda a perder peso.  
  
 Puede ser nociva la vitamina D?  
S , el consumo excesivo de vitamina D puede ser nocivo. Las concentraciones demasiado elevadas de vitamina D en la sangre (superiores a 375 nmol/L o 150 ng/mL) pueden causar n useas, v mitos, debilidad muscular, confusi n, dolor, p rdida del apetito, deshidrataci n, micci n y sed excesivas y c lculos renales. Las concentraciones sumamente elevadas de vitamina D pueden causar insuficiencia real, arritmia y hasta la muerte. Los niveles elevados de vitamina D se deben casi siempre a su consumo en cantidades excesivas a trav s de suplementos diet ticos. Nunca se recibir demasiada vitamina D del sol porque la piel limita la cantidad de esta vitamina que puede producir.  
  
Los l mites m ximos diarios de vitamina D incluyen el consumo de diversas fuentes, como alimentos, bebidas y suplementos diet ticos, y se indican a continuaci n en microgramos (mcg) y en unidades internacionales (UI). Sin embargo, el profesional de salud que lo atiende podr a recomendar dosis superiores a estos l mites m ximos por un per odo limitado para tratar una deficiencia de vitamina D.  
  
Edad L mite M ximo  
Beb s hasta los 6 meses 25 mcg (1.000 UI)  
Beb s de 7 a 12 meses 38 mcg (1.500 UI)  
Ni os de 1 a 3 a os 63 mcg (2.500 UI)  
Ni os de 4 a 8 a os 75 mcg (3.000 UI)  
Ni os de 9 a 18 a os 100 mcg (4.000 UI)  
Adultos mayores de 19 a os 100 mcg (4.000 UI)  
Mujeres y adolescentes embarazadas y en per odo de lactancia 100 mcg (4.000 UI)  
 Interact a la vitamina D con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
S . Los suplementos de vitamina D pueden interactuar con ciertos medicamentos. Por ejemplo:  
  
Orlistat (Xenical y alli ) es un medicamento para perder peso. Puede reducir la cantidad de vitamina D que el cuerpo absorbe de los alimentos y los suplementos.  
Las estatinas que reducen el colesterol podr an resultar menos eficaces si se toman suplementos de vitamina D en dosis elevadas. Entre estos medicamentos se encuentran atorvastatina (Lipitor ), lovastatina (Altoprev y Mevacor ) y simvastatina (FloLipid y Zocor ).  
Los esteroides como la prednisona (Deltasone , Rayos y Sterapred ) pueden reducir los niveles de vitamina D en la sangre.  
Los diur ticos tiaz dicos (como Hygroton , Lozol y Microzide ) pueden elevar en exceso la concentraci n de calcio en la sangre si se toman suplementos de vitamina D.  
Hable con su m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos, recetados o de venta sin receta, que toma. Ellos le indicar n si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos, o si los medicamentos que usted toma podr an interferir en la forma en que su cuerpo absorbe o utiliza otros nutrientes.  
  
Vitamina D y alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.