

The Female Patient®

Lo que Usted debe Saber sobre la Vitamina D

La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber calcio, el cual es necesario para desarrollar y mantener huesos fuertes. Las personas que tienen niveles bajos de vitamina D pueden tener baja masa ósea o baja densidad ósea.

¿Por qué necesito vitamina D?

La vitamina D ayuda a proteger los huesos. El calcio trabaja con la vitamina D para desarrollar masa ósea en los niños y mantener los huesos fuertes y saludables en los adultos. El mantener niveles apropiados de vitamina D y calcio es especialmente importante para las mujeres, ya que son más propensas a desarrollar osteoporosis (una condición que hace que los huesos se debiliten y se quiebren fácilmente).

¿Cómo puedo obtener vitamina D?

Usted puede obtener vitamina D de 3 fuentes:

- Luz solar
- Alimentos
- Suplementos y medicamentos.

La piel produce vitamina D de los rayos solares. Esta es la razón por la cual la vitamina D es conocida como la "vitamina de luz solar". La cantidad de vitamina D que la piel produce depende de la hora del día, la estación, la localidad (generalmente, las regiones del Sur y Suroeste de los Estados Unidos son más asoleadas), el color de la piel y la edad.

Sin embargo, es mejor no exponerse al sol debido a los riesgos de cáncer en la piel. Los bloqueadores de sol bloquean los rayos necesarios para que la piel produzca vitamina D, pero el exponerse al sol sin bloqueador puede causar que sea vulnerable a los efectos perjudiciales del sol. Muchas personas obtienen la vitamina D de otras fuentes, tales como los alimentos o los suplementos.

Los alimentos ricos en vitamina D incluyen pescados grasos (como la caballa, el salmón y el atún), yemas de huevo e hígado de res. La vitamina D es a veces añadida a muchos otros alimentos tales como la leche, la margarina y los cereales para el desayuno. Es muy difícil adquirir sólo de los alimentos, toda la vitamina D que su cuerpo necesita. Esta es la razón por la cual las personas también toman suplementos de vitamina D.

Antes de tomar cualquier suplemento, hable con su médico. Averigüe si su suplemento de calcio, su multivitamina o su medicamento contienen la cantidad correcta de vitamina D para satisfacer sus necesidades. Si ese es el caso, Ud. no necesita un suplemento por separado para la vitamina D.

¿Quién puede necesitar más vitamina D?

Es posible que algunas personas no estén recibiendo suficiente vitamina D. Ud. puede estar en riesgo si:

- pasa poco tiempo en el sol
- tiene una piel muy oscura
- tiene 50 o más años de edad
- tiene ciertas condiciones médicas como la deficiencia de enzimas pancreáticas, la enfermedad de Crohn, fibrosis quística, enfermedad celiaca o algunas formas de enfermedades del hígado
- es obesa.

¿Cómo puedo revisar mis niveles de vitamina D?

Un análisis de sangre puede determinar si está adquiriendo suficiente vitamina D. Si cree que puede estar en riesgo de tener una deficiencia de vitamina D, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre este análisis y sobre las opciones para incrementar la cantidad de vitamina D que pueda tomar.

Recuerde: la vitamina D es crucial para ayudar a proteger sus huesos. La vitamina D trabaja con el calcio para fortalecer sus huesos y disminuir la posibilidad de desarrollar osteoporosis. La vitamina D es especialmente importante para las mujeres, ya que posiblemente tienen menos masa ósea o menos densidad ósea que los hombres.

Algunos alimentos que contienen vitamina D

Fuentes naturales

- Salmón (3.5 onzas): 360 UI
- Caballa (3.5 onzas): 345 UI
- Atún, enlatado (3.5 onzas): 200 UI
- Hígado de res (3.5 onzas): 15 UI
- Huevo (1 entero): 20 UI



Alimentos fortificados

- Margarina (fortificada, 1 cucharada): 60 UI
- Leche (fortificada, 8 onzas): 98 UI
- Cereales para el desayuno (fortificados, 1 taza): 40 UI

