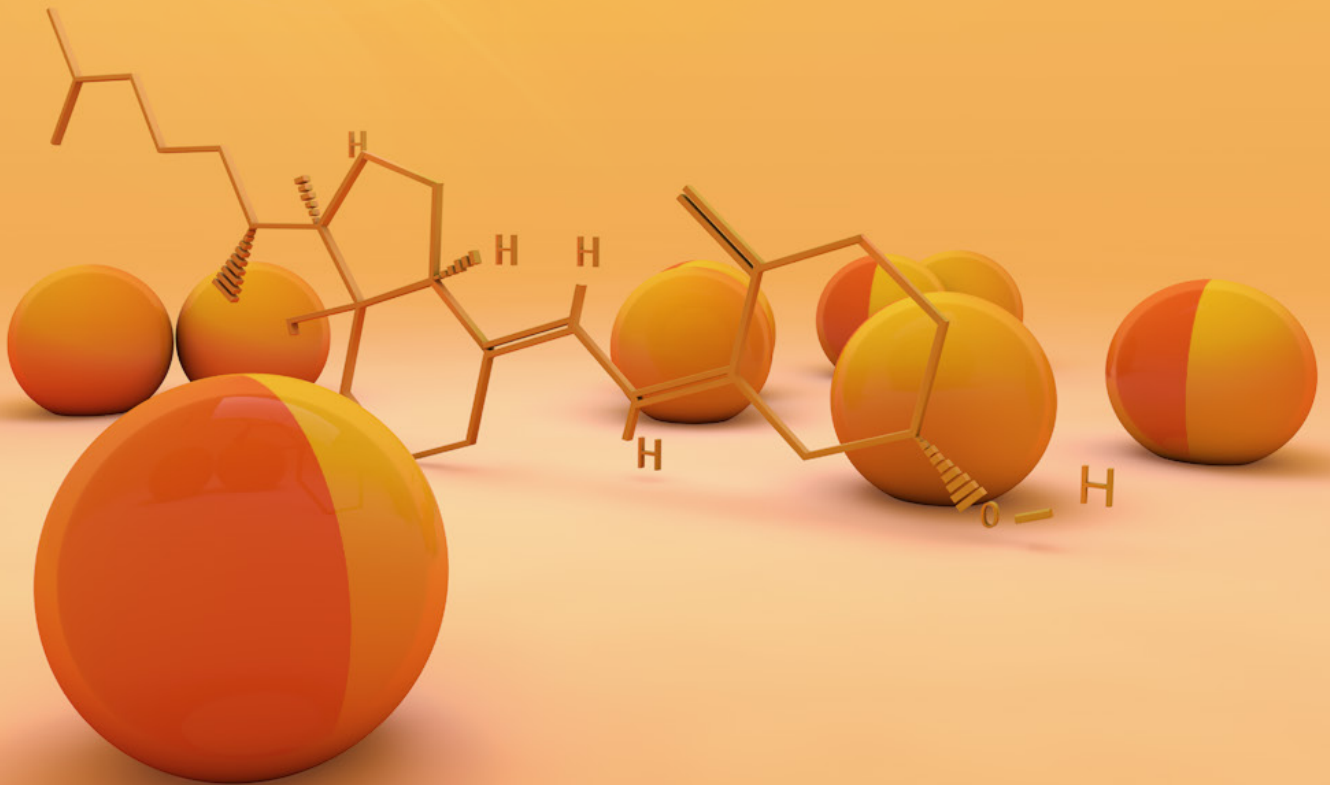


# VITAMINA D

Un nutriente esencial para **huesos y músculos saludables**

**¿HA OBTENIDO SUFICIENTE VITAMINA D  
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19?**



# LA VITAMINA D SE PRODUCE EN LA PIEL

durante la exposición a los rayos UV-B de la luz solar

La exposición a la luz solar es la forma en que obtenemos entre el **70-80% de nuestro requerimiento de vitamina D**



Se recomienda la exposición regular y prudente a la luz solar - ¡evite quemaduras!



## ¿CÓMO MEJORA LA VITAMINA D LA SALUD ÓSEA?

### PROMUEVE

la absorción de calcio en el intestino

### MEJORA

la fuerza muscular



### AYUDA A ASEGURAR

la mineralización óptima del hueso

### REDUCE RIESGOS

los niveles adecuados de vitamina D reducen el riesgo de caídas y fracturas

## INGESTA DE VITAMINA D & COVID-19

El aislamiento en interiores puede estar impidiendo que muchas personas obtengan suficiente vitamina D



Cualquier persona que no pueda pasar al menos **15-30 minutos** con exposición directa al sol todos los días, debería obtener vitamina D a través de la dieta y/o suplementos de vitamina D



Actualmente, **no hay evidencia** de que la suplementación con vitamina D ayude a prevenir o tratar la infección por COVID-19

## ¿QUIÉNES DEBEN CONSIDERAR LA SUPLEMENTACIÓN?

- Personas con riesgo de osteoporosis (generalmente  $\geq 60$  años)
- Aquellos que permanecen en interiores, con poca exposición a la luz solar
- Quienes tienen una fractura por un trauma mínimo
- Aquellos con tono de piel oscuro
- Mujeres durante el embarazo/lactancia
- Personas con obesidad
- Quienes toman anti-epilépticos
- Aquellos con síndromes de malabsorción

La IOF recomienda que los **adultos de 60 años** o más tomen un suplemento de **800 a 1000 UI/día**, aya que esto puede estar asociado con una mayor fuerza muscular y una mejor salud ósea

## ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FUENTES DE VITAMINA D EN LOS ALIMENTOS?

- Salmón, sardines, caballa, atún, aceite de hígado de bacalao, hongos shiitake, yema de huevo
- Alimentos suplementados con vitamina D (p.ej. jugo de naranja, cereales)

## ¡ASEGÚRESE DE ESTAR CONSUMIENDO SUFICIENTE VITAMINA D!

### Recomendaciones de Ingesta Pública de Vitamina D

Grupo de edad en años	Academia Nacional de Medicina (NAM)	Recomendaciones de ingesta pública de Vitamina D (IOF)
0-1	*	No evaluado
1-59	600 UI/día	No evaluado
60-70	600 UI/día	800 a 1000 UI/día
71+	800 UI/día	800 a 1000 UI/día
Nivel objetivo de 25(OH)D en nmol/l**	50 nmol/l para la salud ósea en todas las edades	50 nmol/l para la prevención de caídas y fracturas

\* La ingesta adecuada es de 400 UI/día

\*\* El estado de la Vitamina D se evalúa midiendo 25-hydroxyvitamina D en sangre



Nuestra visión es un mundo sin fracturas por fragilidad, en el que la movilidad saludable sea una realidad para todos