



VITAMINA D EN PERSONAS ADULTAS

Es una vitamina necesaria para absorber el calcio y tener los huesos fuertes; además, ayuda a las defensas, músculos etc. La mayor parte de la vitamina D se produce en la piel por la acción directa de la luz solar y solo una pequeña parte procede de la **dieta** (pescados grasos, yema de huevos, carne...).



Salmón



Sardinas



Atún



Yema de huevo

Una exposición solar frecuente durante poco tiempo proporciona niveles suficientes de vitamina D a la mayor parte de la población.

**10-15**minutos diarios
en cara y manos

El exceso de vitamina D puede ser tan peligroso como su déficit.

En personas sanas adultas:

- no se recomienda tomar suplementos de Vitamina D.
- no está justificada la medición de niveles en sangre de Vitamina D.

Tu médica o médico te indicará si necesitas suplementos de vitamina D. Sólo se requieren en algunos casos: personas con osteoporosis, con problemas de absorción intestinal, con obesidad, pacientes en tratamiento con algunos antiepilépticos...

Si tienes que tomar suplementos de vitamina D:

- 1** Ten claro qué dosis, con qué frecuencia y hasta cuándo debes hacerlo.
- 2** Ten cuidado con otros suplementos de vitaminas y minerales que también contienen vitamina D.

VITAMINA D
También llamada
colecalfiferol,
ergocalciferol
o calcifediol

Bibliografía:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. INFAC.2012;20(2):7-12Vitamina D en adultos: **¿Está sobrevalorada?** INFAC.2020;28(1):1-10

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M^o José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras y Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario. Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales.

