

¿Cuáles son las causas de deficiencia de Vitamina D?

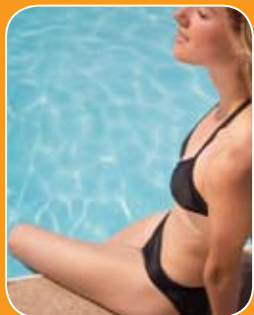
Algunas de las causas son:

- La edad, ya que con el paso de los años la piel sintetiza menos vitamina D
- Inadecuada o nula exposición solar
- Dieta baja en vitamina D

¿Quiénes pueden tener deficiencia?

Las personas más susceptibles son aquellas de edad avanzada, personas que viven en ciudades y están poco expuestas al sol y aquellas que consumen bajas cantidades de vitamina D en su dieta.

Actualmente, casi 2 de 3 mujeres con osteoporosis NO reciben suficiente vitamina D.⁴



Pregunte a su médico por el único tratamiento para la Osteoporosis con la dosis necesaria* de Vitamina D.

* De acuerdo a la Fundación Nacional de Osteoporosis (NOF)⁵



Derechos Reservados © 2008 Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., E.U.A.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. 02-13-FSP-2008-LAMT-1247918-B

Referencias:

1. Bischoff-Ferrari HA, Dawson-Hughes B, Willett WC y cols. Effect of vitamin D on falls. A meta-analysis. *JAMA*. 2004;291:1999-2006
 2. Datos en archivo, MSD.
 3. Marcus R. Agents Affecting Calcification and Bone Turnover. En: Hardman JG y cols, eds. Goodman & Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics, 10a ed. New York: McGraw-Hill Medical Publishing Division, 2001:1715-1743.
 4. Lips P, Hosking D, Lippuner K, y cols. The prevalence of vitamin D inadequacy amongst women with osteoporosis: an international epidemiological investigation. *J Intern Med*. 2006;260:245-254.
 5. NOF Scientific Statement. National Osteoporosis Foundation's Updated Recommendations for Calcium and Vitamin D3 Intake, 13 March 2007. Disponible en http://www.nof.org/prevention/calcium_and_VitaminD.htm. Consultado el 3 de abril de 2007.
 6. USDA: Composition of foods; Handbook No. 8 Series Washington, D.C:ARS, USDA;1976-1986
- Tomado de: Concenso Mexicano de Osteoporosis. *Rev Invest Clin* 2001;53(5):469-495

La importancia de la Vitamina D



¿Qué es la Vitamina D?

Es una sustancia que se produce en nuestra piel después de exponernos al sol y que necesita ser transformada en nuestro cuerpo para que pueda realizar sus funciones. La exposición al sol es la fuente principal de vitamina D.

¿Qué beneficios tiene la vitamina D?

- Incrementa la absorción del calcio en el intestino y promueve una formación y mineralización adecuada del hueso.
- Fortalece los músculos en personas de edad avanzada, lo que reduce el riesgo de caídas y fracturas.¹

Deficiencia de vitamina D^{2,3}

Cuando no se tienen los niveles adecuados de vitamina D en la sangre, existe deficiencia. Esta deficiencia trae consigo las siguientes consecuencias:

- Disminución de la absorción de calcio de la dieta y de suplementos
- Mayor pérdida de calcio del esqueleto lo que debilita los huesos
- Mayor riesgo de fracturas



¿Cuánta vitamina D es necesaria al día?



La recomendación actual de la NOF es de 800-1000 UI* al día o de 5600 a 7000 UI a la semana.⁵

FUENTES DE VITAMINA D⁶

Algunas fuentes de VITAMINA D son:

ALIMENTO	PORCION	UI
Salmón	30 g	142
Leche fortificada con Vitamina D	1 taza	100
Sardinas enlatadas	30 g	85
Hígado de pollo	90 g	45
Yema de huevo	1 pieza	25
Hígado de ternera	90 g	12
Crema	1 cucharadita	8
Mantequilla	1 cucharadita	1.4

UI = Unidades Internacionales