



Educación para el paciente: Deficiencia de vitamina D (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es la deficiencia de vitamina D?

La deficiencia de vitamina D se produce cuando el cuerpo no tiene suficiente vitamina D, lo cual es un problema porque el cuerpo la necesita para absorber calcio y para otras tareas importantes.

Las personas que no tienen suficiente vitamina D pueden tener:

- Huesos débiles o blandos, que se quiebran fácilmente o cambian de forma
- Músculos débiles, lo que aumenta las probabilidades de sufrir caídas

¿Existe alguna prueba para detectar la deficiencia de vitamina D?

Sí. Su médico o enfermero puede hacerle una prueba de sangre para ver si tiene suficiente vitamina D, pero es posible que no sea necesaria. Los médicos miden los niveles de vitamina D solo en personas con riesgo de sufrir deficiencia, por ejemplo para las personas que:

- Pasan la mayor parte del tiempo en espacios interiores (por ejemplo, porque se encuentran en un asilo)
- Tienen problemas de salud (como la enfermedad celíaca) que les dificulta absorber la vitamina D
- Tienen un padecimiento llamado "osteoporosis", que debilita los huesos
- Se quiebran los huesos muy fácilmente, por ejemplo al caerse

¿Qué alimentos y bebidas tienen vitamina D?

Algunos alimentos y bebidas que contienen mucha vitamina D son ([figura 1](#)):

- La leche, el jugo de naranja o el yogur con vitamina D agregada
- El salmón o la caballa
- El atún en lata
- Los cereales con vitamina D agregada
- El aceite de hígado de bacalao

El organismo también puede recibir vitamina D del sol. El cuerpo usa la luz solar que ilumina la piel para producir vitamina D.

¿Qué son los suplementos?

Los suplementos son píldoras, cápsulas o líquidos que contienen nutrientes. Son otra de las formas en que se puede recibir vitamina D.

¿Necesito tomar suplementos de vitamina D?

Los expertos recomiendan que la mayoría de los adultos tomen suplementos con 600 a 800 unidades internacionales de vitamina D por día. Esto equivale a una cantidad de entre 15 y 20 microgramos de vitamina D. Es posible que las personas que no reciben la cantidad suficiente de vitamina D a partir de la alimentación o del sol deban tomar aun más.

Si el médico le recomienda que tome suplementos de vitamina D, pregúntele de qué tipo deben ser, qué cantidad debe tomar y cuándo.

El tipo y la dosis de suplemento adecuados para usted dependen de sus problemas de salud y de otras medicinas que tome.

Es importante que no tome demasiada vitamina D, ya que el exceso puede causarle problemas de salud.

¿Puedo obtener vitamina D adicional del sol?

Estar mucho tiempo al sol o usar camas de bronceado para tratar de obtener vitamina D **no** es buena idea, ya que puede causar quemaduras solares y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Osteoporosis \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Calcio y vitamina D para la salud de los huesos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Vitamina D para bebés y niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Calcium and vitamin D for bone health \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Osteoporosis prevention and treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Bone density testing \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Vitamin D deficiency \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15788 Versión 10.0.es-419.1

GRÁFICOS

Alimentos y bebidas con vitamina D



Entre los alimentos ricos en vitamina D se incluyen la leche, el atún en lata, el aceite de hígado de bacalao, el yogur, los cereales listos para comer, el salmón, las sardinas en lata, la caballa y los huevos.

Gráfico 78586 Versión 2.0.es-419.1

