

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 27, 2021

Deficiencia de vitamina D

No obtener suficiente vitamina D puede causar problemas de salud graves en adultos y niños, incluidos huesos débiles o deformes y daño renal grave.

La deficiencia de vitamina D es la deficiencia vitamínica más común en todo el mundo y está infradiagnosticada. Pero es fácil de tratar.

Qué es la deficiencia de vitamina D?

La deficiencia de vitamina D simplemente significa que no tienes suficiente vitamina D en tu cuerpo. Es un problema muy común. En Europa y Estados Unidos, 40 de cada 100 personas mayores de 50 años no obtienen suficiente vitamina D.

La vitamina D es vital para mantenerse saludable. Los alimentos que contienen vitamina D incluyen:

- pescados grasos, como la caballa y el salmón
- Hígado de ternera
- queso
- Yemas.

Pero la mayoría de los alimentos contienen poca o ninguna vitamina D. E incluso los alimentos que son ricos en vitamina D, o "fortificados" con vitamina D adicional, no nos darían suficiente de una dieta normal. Así que no podemos obtener suficiente de lo que comemos.

La principal forma en que obtenemos vitamina D es a través de la luz solar en nuestra piel. Sin embargo, es posible que no obtenga mucha vitamina D de esta manera si:

- No pasas mucho tiempo al aire libre
- Vives en un lugar que no recibe mucho sol durante gran parte del año
- Tienes la piel oscura. El pigmento marrón de la piel oscura bloquea la mayoría de los rayos del sol
- siempre está cubierto cuando sale a la calle, o

Deficiencia de vitamina D

- Siempre usas protector solar al sol.

Probablemente habrás escuchado que pasar demasiado tiempo al sol puede aumentar tus probabilidades de contraer cáncer de piel. Esto es ciertamente cierto, especialmente si te quemas con el sol.

Pero la deficiencia de vitamina D está relacionada con muchos más problemas de salud, entre ellos:

- algunos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer de mama
- Daño renal grave
- enfermedades autoinmunitarias (en las que el sistema inmunitario ataca a sus propias células)
- diabetes tipo 2
- enfermedad cardíaca
- Presión arterial alta
- infecciones, y
- huesos y dientes débiles.

Pasar una cantidad razonable de tiempo al sol, sin quemarse, puede ayudarte a obtener la vitamina D que necesita para protegerse contra estos problemas. Así que el mensaje sensato del sol es que:

- Un poco de sol es bueno para ti
- Pero no te quemes. Evitar las quemaduras solares ayuda a prevenir el cáncer de piel.

Cuáles son los síntomas?

Las personas con una deficiencia leve de vitamina D probablemente no tendrán ningún síntoma. Pero eso no significa que no sea un problema. Tener incluso una deficiencia leve de vitamina D significa que es más probable que contraiga una de las afecciones mencionadas anteriormente.

Las personas con una deficiencia grave pueden tener síntomas más notables.

En los niños, el resultado más obvio de la deficiencia de vitamina D es una afección llamada raquitismo. El raquitismo no es común en los países donde la mayoría de los niños reciben una buena nutrición. Es más común en los países más pobres y donde hay un bajo nivel de educación sobre nutrición.

En los niños con raquitismo, los huesos se debilitan y pueden doblarse bajo presión. Esto puede causar piernas arqueadas y huesos deformes en los antebrazos. Estos problemas óseos suelen aparecer cuando el niño tiene entre 6 meses y dos años.

Los niños con raquitismo o una deficiencia grave de vitamina D también podrían:

Deficiencia de vitamina D

- Crecen más lentamente que los niños sanos
- tienen dolor en los huesos
- irritables, probablemente debido al dolor en los huesos
- tener dificultades o dejar de hacer las cosas físicas que hacen los niños sanos de su edad, como caminar y correr, moverse con facilidad y usar las manos para ciertas tareas
- tienen retraso en el desarrollo de los dientes y otros problemas dentales
- tienen calambres, debilidad o entumecimiento en los músculos
- tiene espasmos o convulsiones.

Las personas que desarrollan una deficiencia grave de vitamina D en la edad adulta no suelen tener las deformidades óseas que pueden ocurrir en los niños. Sin embargo, es posible que tengan otros síntomas en los huesos, como los siguientes:

- dolor óseo
- dolor en las caderas, que puede causar un andar "contoneo" al caminar
- cansancio y una sensación general de malestar (esto se llama malestar).

Los principales problemas de salud causados por la deficiencia de vitamina D en los adultos son la debilidad de los huesos, que puede provocar caídas y fracturas, y el daño renal.

Si el médico cree que usted o su hijo tienen deficiencia de vitamina D, o problemas con los huesos causados por la falta de vitamina D, podría sugerir análisis de sangre o radiografías para revisar los huesos.

qué tratamientos funcionan?

El tratamiento de la deficiencia de vitamina D suele ser sencillo. La exposición sensata al sol y los suplementos de vitamina D suelen ser todo lo que se necesita.

En los niños, el tratamiento de la deficiencia ayudará a que los huesos crezcan normalmente y se fortalezcan. En los adultos, los huesos se volverán más fuertes y menos dolorosos.

En la mayoría de los países, la mayoría de las personas pueden obtener suficiente vitamina D del sol en primavera y verano si pasan una cantidad razonable de tiempo al aire libre y no están completamente cubiertas. Por ejemplo, tener los brazos desnudos debería ser suficiente.

Pero en muchos países, obtener vitamina D en invierno es un problema. Las autoridades sanitarias de muchos países recomiendan ahora que las personas tomen suplementos de vitamina D en estos momentos.

La cantidad de vitamina D que necesita para una buena salud depende de una variedad de factores, entre ellos:

- tu edad. Las personas mayores podrían necesitar más vitamina D

Deficiencia de vitamina D

- La gravedad de la deficiencia
- si está tomando algún medicamento que pueda afectar la forma en que su cuerpo absorbe la vitamina D
- si tiene una afección médica que le impide absorber la vitamina D correctamente. Estos incluyen la enfermedad celíaca, la fibrosis quística, la insuficiencia hepática y la enfermedad de Crohn. Si se ha sometido a una cirugía bariátrica (para bajar de peso), también será menos capaz de absorber la vitamina D
- tu peso corporal. Las personas con mucho sobrepeso pueden necesitar tomar más vitamina D.

En los niños con una deficiencia grave, los médicos recomiendan un curso de suplementos de vitamina D en dosis altas durante 6 a 8 semanas, seguido de una dosis más baja que deberán tomar por el resto de sus vidas.

En muchos países también se recomienda que los niños muy pequeños que se nutren únicamente de la leche materna reciban suplementos de vitamina D.

Algunas personas que no absorben bien los suplementos pueden necesitar usar una cama solar. Si este es su caso, su médico le dirá qué tipo de cama de bronceado es adecuada y cuánto tiempo es seguro pasar en una cama de bronceado.

El uso excesivo de camas solares puede causar quemaduras solares y aumentar la probabilidad de contraer cáncer de piel.

Su médico también le recomendará suplementos de calcio, ya que el calcio es esencial para tener huesos fuertes.

Es posible tener demasiada vitamina D?

Sí. No debe tomar más vitamina D de la que le recomienda. Tomar demasiada vitamina D en forma de suplementos puede causar problemas de salud graves, incluidos problemas cardíacos y renales.

Qué sucederá?

Tratar la deficiencia de vitamina D es fácil y suele producir buenos resultados.

La mayoría de los problemas óseos en los niños mejoran después del tratamiento, generalmente dentro de los 6 meses. Y cuanto antes reciban tratamiento, mejor será el pronóstico.

Los adultos también tienen grandes mejoras en la fuerza ósea y otros síntomas en uno o dos años.

Las personas tratadas por una deficiencia grave de vitamina D probablemente necesitarán tomar suplementos de vitamina D por el resto de sus vidas.

Deficiencia de vitamina D

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

