

Beneficios de la vitamina D y síntomas de su déficit

Escanea este código QR para
encontrar otros manuales de salud



REFERENCIAS:

- ¹Deficiencia de vitamina D. Medline Plus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/vitamindeficiency.html> [Acceso 9/11/2022]
- ²Vitamin D Deficiency: Symptoms, Causes, and Treatments. Healthline. Disponible en: <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-deficiency-symptoms#symptoms> [01/07/2022]
- ³Vitamin D. National Institutes of Health. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/> [Acceso 9/11/2022]
- ⁴Vitamin D. NHS. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/> [Acceso 9/11/2022]



Fuentes de vitamina D¹



Beneficios de tomar vitamina D^{3,4}

- Previene problemas como la **osteoporosis**, una enfermedad que debilita los huesos e incrementa el riesgo a que estos se fracturen.
- Facilita la **movilidad de los músculos**.
- Permite la conexión entre el **cuerpo y el cerebro**.
- Mejora el estado de ánimo y aporta energía.
- Ayuda al **sistema inmunológico** para hacer frente a virus y bacterias.

Tomar complementos como **Vitadyn**, con vitamina D, puede ayudar a la salud de las personas con riesgo de déficit vitamínico.

Los **factores de riesgo** incluyen **no tomar el sol**, ser de **piel oscura**, ser un **adulto mayor** o padecer trastornos como **enfermedad de Crohn** o **celiaquía**.

Signos de déficit de vitamina D²

- Fragilidad de los huesos
- Depresión o desánimo
- Dolor y debilidad muscular
- Piel reseca
- Infecciones frecuentes

Para prevenir el déficit de vitamina D, se debe **seguir una dieta equilibrada** y mantener una **exposición solar suficiente**, usando protector solar.

