

Educación y Prevención Te Informa

¿Tendré deficiencia de Vitamina D?

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio para mantener los huesos fuertes y saludables y así evitar la osteoporosis. Es importante que le solicite a su médico un análisis de sangre para poder comprobar si realmente usted tiene una deficiencia de vitamina D. Algunas causas que lo pueden llevar a desarrollar deficiencia de vitamina D en el cuerpo son:

- 1. Piel oscura** - Las personas con piel oscura tienen niveles más altos de melanina, y este pigmento reduce la capacidad de la piel para producir vitamina D cuando se expone a la luz solar.
- 2. Problemas digestivos** - ciertas condiciones médicas, tales como la enfermedad de Crohn, la fibrosis quística y la enfermedad celíaca pueden reducir la capacidad del intestino para absorber la vitamina D de los alimentos.
- 3. Obesidad** - la obesidad puede causar niveles bajos de vitamina D. Las investigaciones reflejan que la vitamina D puede llegar a ser 'atrapada' en el interior del tejido graso, ocasionando una deficiencia severa de vitamina D.
- 4. Enfermedades crónicas y/o degenerativas** - personas diagnosticadas con cáncer, osteoporosis, artritis, enfermedad renal, diabetes, enfermedades autoinmunes, esclerosis, hipertiroidismo, hipertensión y osteomalacia están más vulnerables a tener deficiencia por vitamina D.



- 5. Pobre exposición al sol** - el cuerpo produce vitamina D naturalmente después de exponerse a la luz del sol en los horarios entre 8am a 10am. Luego de esa hora el sol se vuelve muy intenso y afecta el que el cuerpo pueda absorber de manera satisfactoria la vitamina D.
- 6. Dieta deficiente en Vitamina D** - la principal fuente de vitamina D proviene de los huesos de pescados grasos como salmón, caballa y atún y la yema de huevo. Por otro lado, podemos conseguir alimentos fortificados con vitamina D como jugo de china, leche y sus derivados y cereales secos.

La vitamina D está en muchos suplementos de vitaminas. La forma de vitamina que mejor absorbe el cuerpo es la vitamina D3. Si usted tiene deficiencia de vitamina D, ésta debe ser tratada por su médico el cual le recomendará un suplemento vitamínico de acuerdo a sus necesidades fisiológicas.

¡Cuide su salud y procure tener niveles adecuados de vitamina D en su cuerpo!

Por: Norma Y. Cartagena Berríos (BSHE, MMHC)
Referencia: National Institutes of Health (NIH)

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131 Tel.
787-622-5986

Humana®

PRHJXTFSP

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).