

## **MANEJO DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D**

### **¿Qué Es la Deficiencia de Vitamina D?**

El raquitismo es una enfermedad que afecta los huesos de los niños. La osteomalacia es la misma enfermedad de los huesos en los adultos. En los niños, los huesos no crecen en la forma en que deberían y se reblandecen y debilitan. En los adultos, los huesos se debilitan y pueden fracturarse. Estos trastornos comienzan cuando las personas no tienen suficiente vitamina D en la dieta.

El trastorno se presenta más a menudo en las personas de edad avanzada que están en instituciones u hospitalizadas, como aquellas en los hogares para ancianos, pero también puede presentarse en adultos saludables. El raquitismo es raro en los Estados Unidos. Este se presenta principalmente durante los periodos de crecimiento rápido, cuando el cuerpo necesita suficiente calcio y fósforo (esto es, en niños entre los 6 y 24 meses de edad).

### **¿Cuál Es la Causa de la Deficiencia de la Vitamina D?**

La causa es la falta (deficiencia) de vitamina D. Los huesos necesitan vitamina D para formarse adecuadamente y ser saludables. La vitamina ayuda a que los intestinos absorban el calcio y el fósforo, los cuales son necesarios para formar huesos saludables. La deficiencia de vitamina D puede presentarse debido a una dieta deficiente (falta de productos lácteos, cereales, aceites de hígado de pescado) o a dietas vegetarianas. La absorción deficiente de vitamina D puede presentarse debido a algunas medicinas para las convulsiones, a enfermedades del hígado o de los riñones que afectan el metabolismo de la vitamina, y a la falta de luz del sol. La vitamina D se forma en la piel cuando está expuesta al sol. Los adultos que tienen piel más oscura tienen un mayor riesgo de tener una deficiencia. Además, debido a que la leche materna tiene bajas

cantidades de vitamina D, los bebés alimentados sólo con leche materna pueden presentar el trastorno.

### **¿Cuáles Son los Síntomas de la Deficiencia de Vitamina D?**

La mayoría de las personas con una deficiencia leve de vitamina no tienen ningún síntoma. Los adultos con una deficiencia severa pueden tener dolor crónico en los huesos y malestar en los músculos y tender a presentar fracturas. Los niños con una deficiencia severa pueden crecer más lentamente que los otros niños, sus huesos tienden a fracturarse más fácilmente, y pueden tener dolor o sensibilidad en el brazo, la pierna, la espalda, o los huesos de la cadera. Es posible que los huesos tengan una forma inusual. Es posible que tengan piernas arqueadas, y la columna puede tener una curvatura anormal. Es posible también que presenten problemas de los dientes, los cuales pueden salir tarde y tener más caries. Otros síntomas son fiebre, intranquilidad (especialmente en la noche), desarrollo muscular deficiente, y calambres musculares.

### **¿Cómo Se Diagnostica la Deficiencia de Vitamina D?**

El médico hace el diagnóstico a partir de la historia médica y del examen físico. Las muestras de sangre y orina serán examinadas para medir los niveles de vitamina D. La hormona paratiroidea fosfatasa alcalina y la excreción de calcio pueden ser monitoreadas en algunos casos. Se realizarán rayos-x para examinar la estructura de los huesos. En casos raros, el médico puede tomar una muestra de hueso para observarla bajo el microscopio.

### **¿Cuál Es el Tratamiento para la Deficiencia de Vitamina D?**

El tratamiento consiste en tomar suplementos diarios de calcio, fósforo, y vitamina D y en consumir alimentos ricos en estas sustancias. Buenas fuentes alimenticias de vitamina D son el pescado (salmón, caballa, pescado azul), hígado, y leche y jugo de naranja fortificados.

Los niños y los adultos deben salir al sol tanto como sea posible. Los rayos del sol contribuyen al buen funcionamiento de la vitamina D. Los niños deben tratar de mantener una buena postura para corregir las deformidades de los huesos. Algunas deformidades pueden requerir una operación.

### **Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Deficiencia de Vitamina D**

- ✓ **DEBE** consumir una buena dieta que incluya leche. Si es alérgico a la leche, busque otras fuentes de calcio y vitamina D.
- ✓ **DEBE** preguntar al médico acerca de los suplementos vitamínicos.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si tiene dolor en los huesos.
- ⊗ **NO DEBE** olvidar salir al sol tanto como sea posible, pero recuerde usar bloqueador solar.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American Association of Clinical Endocrinologists: Tel: (904) 353-7878; Website:  
<http://www.aace.com>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.