

# La vitamina D, el calcio, y la salud de los huesos

## ¿POR QUÉ LA SALUD DE LOS HUESOS ES IMPORTANTE?

Los huesos son tejidos vivos que constantemente se desgastan y reemplazan. Durante toda la vida, el cuerpo busca compensar la pérdida de tejido óseo con la creación de tejido nuevo. Se alcanza la mayor masa ósea (tamaño y fuerza) aproximadamente a los 30 años. A partir de entonces, se comienza a perder masa ósea.

Con el tiempo, la pérdida de tejido óseo puede causar osteopenia (menor masa ósea) y luego osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se debilitan y son más propensos a romperse (fracturas). Las fracturas pueden causar serios problemas de salud, entre ellos la discapacidad y muerte prematura. Es importante consumir suficiente vitamina D y calcio para mantener los huesos saludables y reducir el riesgo de osteopenia u osteoporosis. El ejercicio frecuente y del tipo en que se soporta peso ayuda a mantener fuertes los huesos.

## ¿SABÍA USTED?

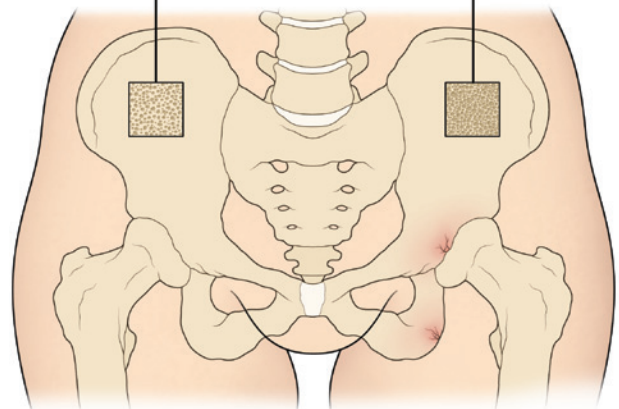
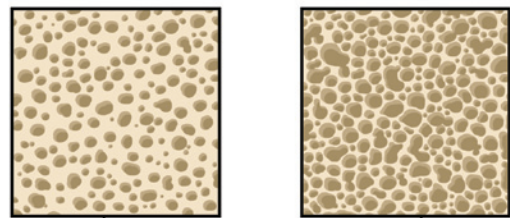
La vitamina D es la única que el cuerpo produce. Otras vitaminas como la A, B y C solo provienen de alimentos y suplementos.

## ¿POR QUÉ LA VITAMINA D Y EL CALCIO SON IMPORTANTES PARA LA SALUD DE LOS HUESOS?

La vitamina D permite que el cuerpo absorba calcio. El calcio es necesario para tener huesos fuertes y sanos. Sin suficiente vitamina D y calcio, es posible que los huesos no se formen debidamente durante la niñez y que pierdan masa ósea, se debiliten y se rompan con facilidad durante la adultez. Incluso si consume suficiente calcio en su dieta, el cuerpo no absorbe ese calcio si no consume suficiente vitamina D.

Hueso saludable

Osteoporosis



## ¿QUÉ ES LA VITAMINA D?

La vitamina D es una vitamina soluble en grasas, lo que significa que se almacena en el tejido graso del cuerpo. Las personas normalmente obtienen vitamina D cuando se exponen a la luz del sol, lo que lleva a la producción de vitamina D en la piel.

La vitamina D se encuentra naturalmente en muy pocos alimentos. En Estados Unidos, se agrega rutinariamente a la leche y el preparado para bebés. Otras fuentes alimenticias buenas son la yema de huevo y algunos tipos de pescado, como el salmón y la caballa. La vitamina D también está disponible en suplementos nutritivos.

Probablemente no recibe suficiente vitamina D si

- pasa poco tiempo al sol o usa un bloqueador solar potente
- tiene piel muy oscura
- tiene más de 50 años de edad, cuando el cuerpo tiene menor capacidad para producir y usar la vitamina D eficientemente
- tiene ciertas enfermedades del sistema digestivo que interfieren con la absorción de grasa y vitamina D
- tiene sobrepeso, porque la vitamina D puede quedarse "atrapada" en la grasa del cuerpo y estar menos disponible para las necesidades del cuerpo

## ¿QUÉ ES EL CALCIO?

El calcio es un mineral con muchas funciones. La mayor parte del calcio en el cuerpo se almacena en los huesos y dientes, donde contribuye a su estructura. El calcio proviene principalmente de los alimentos que come.

Entre las buenas fuentes de calcio se encuentran los productos lácteos (leche, queso, yogur); productos fortificados con calcio (alimentos y bebidas con calcio agregado); el pescado enlatado con huesos, y las verduras. Al igual que la vitamina D, el calcio también está disponible en suplementos.

Es posible que necesite calcio adicional si

- es una mujer postmenopáusica
- come pocos productos lácteos o no los come
- tiene una enfermedad digestiva que interfiere con la absorción de nutrientes

### NIVEL DIARIO RECOMENDADO DE VITAMINA D Y CALCIO PARA ADULTOS

	Vitamina D	Calcio
<b>Menos de 50 años</b>	400 a 800 unidades internacionales (UI)	Por lo menos 1,000 miligramos (mg)
<b>Más de 50 años</b>	800 a 1,000 UI	Por lo menos 1,200 mg

## EDITORES

Steven T. Harris, MD  
Benjamin Leder, MD  
Dolores Shoback, MD

Marzo del 2012, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La vitamina D, el calcio y la salud de los huesos hoja informativa

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Cuánto calcio y vitamina D necesito?
- ¿Cómo sé si estoy consumiendo suficiente?
- ¿Debo tomar un suplemento de calcio o vitamina D? ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Debo hacerme un análisis para determinar si tengo deficiencia de vitamina D?
- ¿Qué más puedo hacer para que mis huesos se mantengan fuertes?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la osteoporosis de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): [www.hormone.org/osteoporosis](http://www.hormone.org/osteoporosis)
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/calcium.html](http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/calcium.html)
- Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano: [www.nichd.nih.gov/health/topics/bone\\_health.cfm](http://www.nichd.nih.gov/health/topics/bone_health.cfm)
- Fundación Nacional de Osteoporosis: [www.nof.org](http://www.nof.org)
- Centro de Recursos sobre la Osteoporosis y Enfermedades Relacionadas con los Huesos (Instituto Nacional de Salud): [www.osteoporosis.org](http://www.osteoporosis.org) o 1-800-624-BONE



[www.hormone.org](http://www.hormone.org)