



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 descomponen y reemplazan. Durante toda la vida, su cuerpo busca un equilibrio entre la pérdida de tejido óseo y la creación de tejido nuevo. Se alcanza la mayor masa ósea 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* (masa ósea baja) 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. Suficientes cantidades de vitamina D y calcio son importantes para mantener los huesos saludables y reducir su riesgo de osteopenia o osteoporosis.

¿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.

¿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 la fórmula para bebés. Otras fuentes alimenticias buenas son la yema del 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 pierde un poco de 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 es almacenado 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 hortalizas verdes. 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

¿Qué debe hacer con esta información?

Hable con su médico sobre su consumo de vitamina D y calcio, si debe tomar suplementos y la cantidad que debe tomar. Además de consumir suficiente calcio y vitamina D en su dieta, el ejercicio con pesas mantiene los huesos fuertes y sanos.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:

www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

Información sobre la osteoporosis de la Fundación de Hormonas:

www.hormone.org/osteoporosis

Fundación Nacional de Osteoporosis:

www.nof.org

Centro de Recursos sobre la Osteoporosis y

Enfermedades Relacionadas con los Huesos del Instituto Nacional de Salud: www.osteoporosis.nih.gov o llame al 1-800-624-BONE

Niveles diarios de vitamina D y calcio para los adultos

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

EDITORES:

Michael Draper, PhD, MD
Steven T. Harris, MD
Benjamin Leder, MD
Dolores Shoback, MD

Febrero 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.
© La Fundación de Hormonas 2009