



# VITAMINA D EN PERSONAS ADULTAS

Es una vitamina necesaria para absorber el calcio y tener los huesos fuertes; además, ayuda a las defensas, músculos etc. La mayor parte de la vitamina D se produce en la piel por la acción directa de la luz solar y solo una pequeña parte procede de la **dieta** (pescados grasos, yema de huevos, carne...).



Salmón



Sardinas



Atún



Yema de huevo

Una exposición solar frecuente durante poco tiempo proporciona niveles suficientes de vitamina D a la mayor parte de la población.

**10-15**

minutos diarios en cara y manos



**El exceso de vitamina D puede ser tan peligroso como su déficit.**

### En personas sanas adultas:

- no se recomienda tomar suplementos de Vitamina D.
- no está justificada la medición de niveles en sangre de Vitamina D.

Tu médica o médico te indicará si necesitas suplementos de vitamina D. Sólo se requieren en algunos casos: personas con osteoporosis, con problemas de absorción intestinal, con obesidad, pacientes en tratamiento con algunos antiepilépticos...

### Si tienes que tomar suplementos de vitamina D:

- 1** Ten claro qué dosis, con qué frecuencia y hasta cuándo debes hacerlo.
- 2** Ten cuidado con otros suplementos de vitaminas y minerales que también contienen vitamina D.

**VITAMINA D**  
También llamada  
colecalfiferol,  
ergocalciferol  
o calcifediol

### Bibliografía:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. *INFAC.2012;20(2):7-12*Vitamina D en adultos: **¿Está sobrealorada?** *INFAC.2020;28(1):1-10*

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>o</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras y Juan Uriarte.

**cevime**  
centro vasco de información de medicamentos  
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco



## D BITAMINA PERTSONA HELDUEN KASUAN

Bitamina hori beharrezkoa da kaltzioa xurgatzeko eta hezurak indartsu mantentzeko; gainera, defentsei, muskuluei eta abarri laguntzen die. Gure azala zuzenean eguzkitan egonda lortzen dugu D bitamina gehiena; kantitate txiki bat, berriz, **dieta** bidez (arrain koipetsuak, arrautza gorringoak, haragia...).



Izokina



Sardinak



Hegalaburra



Arrautza gorringoak

Eguzkitan sarri eta denbora gutxian egoteak beharrezko D bitamina kantitatea ematen dio biztanleriaren gehiengoari.



**10-15**  
minutu  
egunero aurpegi  
eta eskuetan

### Pertsona heldu osasuntsuen kasuan:


- ez da gomendatzen D bitamina gehigarririk hartzea.
- ez dago inolako beharrik odoleko D bitamina mailak neurtzeko.

Zure medikuak adieraziko dizu D bitamina gehigarriak behar dituzun. Horiek kasu batzuetan bakarrik dira beharrezkoak: osteoporosia, hesteen xurgatzeko arazoak, obesitatea, antiepileptiko batzuen bidezko tratamendua...

D bitamina gehigarriak hartu behar badituzu:

- 1** Argi izan zer dosi, zer maiztasunekin eta noiz arte hartu behar dituzun.
- 2** Beste bitamina eta mineral gehigarriekin kontuz ibili, horiek ere D bitamina izan baitezakete.

**D BITAMINA**  
Kolekaltziferol,  
ergokaltziferol  
edota kaltzifediol  
izenek ere  
ezagutzen da



**Gabezia bezain arriskutsua izan daiteke D bitamina gehiegi izatea.**

### Bibliografia:

Vitamina D: **evidencias y controversias**. *INFAC.2012;20(2):7-12*

D bitamina helduengan: **gainbaloratuta dago?** *INFAC.2020;28(1):1-10*

Egileak: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>o</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras eta Juan Uriarte.

**cevime**  
centro vasco de información de medicamentos  
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.

