



Insuficiencias de vitamina D

Para la prevención del déficit de vitamina D se recomienda una adecuada exposición solar, buena nutrición, adecuados valores de vitamina D (400 UI/día - 800UI/día), la realización de ejercicio regular y evitar tabaco. El déficit de vitamina D puede estar relacionado con la administración de drogas anticonvulsivantes, por bajo consumo de esta vitamina, baja exposición solar como ocurre en pacientes ancianos o internados, actividad física reducida, debido a ácidos metabólica (acetazolamida o dieta cetogénica) y en pacientes con alteraciones hepáticas.

Se considera déficit a concentraciones inferiores a 10 ng/ml lo cual está relacionado a raquitismo en niños y osteomalacia en adultos. La insuficiencia se define como concentraciones entre 20 a 30 ng/ml, mientras que el nivel mínimo necesario se halla por encima de los 40 ng/ml, nivel que previene fracturas osteoporóticas.

Son recomendadas dosis de 1000 UI día para prevención. Dosis mayores desde 50.000 UI mes hasta esa dosis semanal se regularan en función de los niveles y la severidad del déficit.