

VITAMINAS



VITAMINA D es un nutriente liposoluble. Como todas las vitaminas tiene indicaciones, contraindicaciones, niveles de carencia y niveles de intoxicación.

BENEFICIOS

Es esencial para la absorción de calcio y salud del hueso.

Efecto anticancerígeno en diversos tumores

- Melanoma
- Cáncer colo-rectal
- Cáncer de mama

Se le atribuyen beneficios en:

- Enfermedad cardiovascular
- Depresión
- Demencia
- Enfermedades infecciosas
- Deterioro músculo esquelético

FUENTE DE PROVISIÓN

Alimentos:

- Carne
- Pescado
- Yema de huevo
- Productos lácteos
- Alimentos suplementados

Producida por el cuerpo

- En piel expuesta al sol

TOXICIDAD

La toxicidad se produce por las siguientes causas:

- Alimentos con suplementación fuera de norma
- Indicación médica sin seguimiento adecuado cuando el paciente deja de acudir a consulta pero continúa mismas dosis sin conocer si las requiere.
- Frecuentemente en las siguientes enfermedades:
 - Osteoporosis
 - Osteodistrofia renal
 - Psoriasis
 - By pass gástrico
 - Enfermedad celíaca
 - Enfermedad inflamatoria intestinal



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- En niños cuidar la suplementación
- En producción excesiva por el organismo en algunas condiciones como:
 - Enfermedad granulomatosa
 - Linfomas



Algunos estudios que demostraron efectos tóxicos

En las Islas Baleares de España se detectaron casos de intoxicación por vitamina D consumida en exceso y requirieron tratamiento.

La intoxicación por vitamina D puede requerir hospitalización como los detectados en los Centros de Control de Envenenamiento de Estados Unidos.

De 11718 casos de envenenamiento por Vitamina D (2022) La mitad ocurrió en niños menores de 5 años

2000 a 2014 25397 casos

2000 a 2005 196 casos media anual

2005 a 2011 incremento de 160%
4535 casos media anual

Lo cual demuestra que la ingestión de esta vitamina en forma indiscriminada puede llevar a problemas severos



Síntomas manifestados por intoxicación de vitamina D en exceso

- | | |
|--|------------------------------------|
| → Dolor abdominal | → Calcificaciones anormales |
| → Náusea | • Piedras en el riñón |
| → Vómito | • Calcificación de tejidos blandos |
| → Insuficiencia renal | • Dolor óseo |
| → Niveles altos de calcio en suero con hipertensión arterial | → Poliuria (muchísima orina) |
| → Niveles altos de vitamina D en suero | → Polidipsia (muchísima sed) |
| → Alteración del estado mental | → Arritmias cardíacas |
| | → Deshidratación |

La sobredosis ocurre más en adultos, pero recientemente se han documentado casos en menores. Se ha demostrado que el abuso en el consumo de vitamina D supera incluso al consumo de vitaminas A, B y C en conjunto.



INDICACIONES DE ADMINISTRACIÓN DE VITAMINA D

Niveles séricos de 25-hidroxivitamina D $\leq 20\text{ng/mL}$

Dosis requeridas

EDAD	UNIDADES
ADULTOS	
19 a 50 años	600UI/día
50 a 70 años	600UI/día al menos
mayores de 70 años	600UI/día al menos
NIÑOS	
0 a 12 meses	400UI/día
1 a 18 años	600UI/día

En deficiencia severas de vitamina D **documentadas** las Dosis varían de acuerdo con el paciente, deficiencia y criterio Médico, entre 1000 a 2000UI/día.

REFERENCIAS

Gummin DD, Mowry JB, Beuhler MC, Spyker DA, Rivers LJ, Feldman R, Brown K, Nathaniel PTP, Bronstein AC, Weber JA. 2021 Annual Report of the National Poison Data System® (NPDS) from America's Poison Centers: 39th Annual Report. Clin Toxicol (Phila). 2022 Dec;60(12):1381-1643. [PubMed]
 Ir a:
 Moulas AN, Vaiou M. Vitamin D fortification of foods and prospective health outcomes. J Biotechnol. 2018 Nov 10;285:91-101. [PubMed]
 Haines ST, Park SK. Vitamin D supplementation: what's known, what to do, and what's needed. Pharmacotherapy. 2012 Apr;32(4):354-82. [PubMed]
 Vitamin D Overdose: When Good Intentions Turn Toxic Andrea Jiménez August 12, 2025
 Toxicidad de la vitamina D Anum Asif ; Nauman Farooq . Última actualización: 24 de mayo de 2023 .