

DÉFICIT DE VITAMINA D Y COVID-19

Recomendaciones de la SEMG para compensar los niveles bajos de vitamina D durante el confinamiento

Enriquecer la dieta

Todos los días

Es recomendable aumentar en la dieta aquellos productos alimenticios vegetales y animales que tengan vitamina D, por ejemplo, los pescados azules (salmón, boquerones, arenques o sardinas), hongos y setas como los champiñones, marisco, hígado de animales, huevos (yema), aguacate, cereales; así como con alimentos enriquecidos con esta vitamina, como los lácteos.



Suplementos para personas de riesgo

Muy necesario

En determinados colectivos con factores de riesgo asociados (como personas mayores, institucionalizados, niños y adolescentes en crecimiento, lactantes, mujeres embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas como enfermedades renales, hepáticas, intestinales, óseas o inmunitarias) se deberían suplementar con algún producto o medicamento con vitamina D, por ejemplo, colecalciferol..



Exponerse al sol

10-15 min. al día

Debemos aumentar la insolación de nuestro cuerpo en la medida de lo posible y a pesar del confinamiento: desde terrazas, balcones o a través de las ventanas, se debería tomar diariamente el sol 10 o 15 minutos en brazos, piernas y cara, aumentando en lo posible la superficie dérmica en contacto con el sol para poder sintetizar más vitamina D. Se debe tomar el sol en las horas centrales del día, con el sol alto y procurando no quemar la piel.



#QuédateEnCasa



SEMG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia

Grupo de Trabajo de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición