La población española no es ajena a la "pandemia" de déficit de vitamina D existente a nivel mundial

- **Este ha sido uno de los temas tratados en las 23 Jornadas de Atención Primaria de la Sociedad Castellano-Manchega de Médicos Generales y de Familia que se celebran en Almagro este fin de semana.**
- **El problema es que los rayos UVB son una causa bien conocida de tumores cutáneos, provocando entre el 65-90% de los casos. En caso de deficiencia, es mejor recomendar los suplementos de vitamina D y una dieta rica en esta vitamina.**
- **Los ancianos, mujeres embarazadas o durante la lactancia, personas con osteoporosis o fracturas, así como enfermos crónicos con patología digestiva, hepática o renal, son grupos a los que hay que prestar especial atención.**
- **Las 23 Jornadas de Atención Primaria de SEMG CLM han reunido a médicos de familia procedentes de diferentes partes de la región para actualizar conocimientos en las enfermedades más prevalentes que ven diariamente en las consultas.**
- **Paralelamente al congreso, la SEMG ha celebrado en Almagro una actividad preventiva sobre el consumo de tabaco destinada a los jóvenes de los Institutos de Enseñanza Secundaria del municipio.**

Almagro, 16 de noviembre de 2018 – España es "un país soleado" y supuestamente no debería haber dificultades para la síntesis de vitamina D a partir de la exposición solar. Sin embargo, "la realidad es que la población española no es ajena a la pandemia de déficit de vitamina D existente a nivel mundial", según ha manifestado hoy en Almagro (Ciudad Real) el Dr. Francisco López Medrano en las 23 Jornadas de Atención Primaria de la Sociedad Castellano-Manchega de Médicos Generales y de Familia (SEMG CLM).

"La realidad es que, por nuestra distancia al Ecuador, la exposición a la luz del sol no es suficiente para sintetizar los requerimientos básicos diarios de esta vitamina, especialmente durante los meses de otoño e invierno", señala este médico internista del Hospital Universitario 12 de Octubre de Madrid.

Esta idea es corroborada por el médico de familia Francisco Matador Alcántara, moderador en las Jornadas de la mesa sobre indicaciones de vitamina D, quien asegura que "la mayoría de las personas pueden cubrir hasta en un 90% sus necesidades por la exposición al sol. No obstante, incluso en España, donde disfrutamos de más horas de sol que otros países, los estudios han podido comprobar que la deficiencia es igual que en el resto de Europa Central".

Los rayos ultravioleta de tipo B (UVB) son los responsables de la síntesis de vitamina D en la piel, pero también son una causa bien conocida de tumores cutáneos. Según algunos estudios

podrían ser responsables de hasta el 65%-90% de los cánceres cutáneos, indica Matador. En caso de deficiencia, es mejor recomendar los suplementos de vitamina D junto con una dieta que contenga alimentos ricos en esta vitamina, según los ponentes.

El Dr. Francisco López Medrano enumeró en las Jornadas los grupos poblacionales en los que es especialmente importante la búsqueda activa de un posible déficit de vitamina D. Entre ellos se encuentran los ancianos, mujeres embarazadas o durante la lactancia, personas con osteoporosis o fracturas, así como enfermos crónicos con patología digestiva, hepática o renal.

En las Jornadas el internista del 12 de Octubre aconsejó a los médicos de Atención Primaria asistentes mantener un bajo dintel de sospecha de hipovitaminosis D y recomendar suplementos por vía oral de esta vitamina a sus pacientes con niveles de 25-hidroxicolecalciferol inferiores a 20 ng/mL, de acuerdo con las guías de práctica clínica nacionales e internacionales.

Consecuencias del déficit

Por su parte, Matador informó de que la falta de vitamina D en niños causa raquitismo y en personas mayores osteoporosis. Así mismo, está asociada a sufrir infecciones del tracto respiratorio inferior, como bronquitis o neumonía, especialmente en niños. En personas mayores, una deficiencia de vitamina D puede llevar a sentir fatiga, debilidad y dolores musculares. También hace más difícil la cicatrización de las heridas y la recuperación después de una cirugía.

Del mismo modo, se ha comprobado que el déficit de vitamina D está asociado a depresión, aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (infartos, hipertensión, síndrome metabólico) y que aumenta el riesgo de padecer diabetes.

Las 23 Jornadas de Atención Primaria de la Sociedad Castellano-Manchega de Médicos Generales y de Familia (SEMG CLM) reúnen en Almagro hoy y mañana a médicos de familia procedentes de diferentes partes de la región para actualizar sus conocimientos en las enfermedades más prevalentes que se ven diariamente en las consultas del primer nivel asistencial.

Paralelamente al congreso, la SEMG ha celebrado esta mañana en Almagro una actividad preventiva sobre el consumo de tabaco destinada a los jóvenes de los Institutos de Enseñanza Secundaria del municipio. Ha sido impartida por miembros del Área de Respiratorio de la sociedad médica, entre los que se encontraban los doctores Juan Antonio Trigueros y Andrés Zamorano, éste último también vicepresidente del Comité Nacional para la prevención del Tabaquismo (CNPT).

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Responsable de Prensa SEMG)
Teléfono de contacto: 626 301 370
Email: gabinetecomunicacion@semg.es