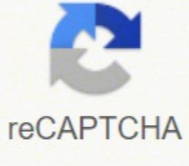




I'm not robot



Open

Deficiencia de vitamina d sintomas pdf



Vitamina	Fontes	Doenças provocadas pela carência (avitaminoses)	Funções no organismo
A	Fígado de aves e animais, cenoura, brócolis, escarola	Problemas de visão, sequera da pele, diminuição de glóbulos vermelhos, formação de cálculo renal.	Combate radicais livres, atua na formação dos ossos, pele, funções do retina
B1	Cereais, carnes, verduras, levedo de cerveja	Beribéri	Atua no metabolismo energético dos açúcares
B2	Leites, carnes, verduras	Inflamações na língua, anemias, seborréia	Atua no metabolismo de enzimas, proteção no sistema nervoso
B3	Ervilha, amendoim, fava, peixe, feijão, fígado	Insônia, dor de cabeça, dermatite, diarreia, depressão	Regulação do pelo, proteção do fígado, regula o colesterol do sangue
B5	Fígado, cogumelos, milho, abacate, ovos, leite, vegetais	Fadigas, câibras musculares, insônia	Metabolismo de proteínas, gorduras e açúcares
B6	Carnes, frutas, verduras e cereais	Seborréia, anemia, distúrbios de crescimento	Crescimento, proteção celular, metabolismo de gorduras e proteínas, produção de hormônios
B9	Cogumelos, hortaliças verdes	Anemia megaloblástica, doenças do tubo neural	Metabolismo dos aminoácidos, formação das hemácias e leucócitos nervosos
B12	Fígado, carnes	Anemia perniciosa	Formação de hemácias e multiplicação celular
C	Laranja, limão, abacaxi, kiwi, acerola, morango, brócolis, melão, manga	Escorbuto	Fortalece o sistema imunológico, combate radicais livres, aumenta a absorção do ferro pelo intestino
D	Óleo de peixe, fígado, gema de ovos	Raquitismo, Osteoporose	Regulação do cálcio do sangue e dos ossos
E	Verduras, azeites e vegetais	Dificuldades visuais e alterações neurológicas	Agente antioxidante
H	Fígado e verduras	Desnutrição, má função do fígado, problemas intestinais	Atua na coagulação do sangue, previne osteoporose

Tabla 1. Características de las principales vitaminas hidrosolubles y liposolubles

Funciones	Fuentes alimentarias	Deficiencia	
Vitaminas hidrosolubles			
A	Esencial para: crecimiento normal, visión nocturna, y mantenimiento del epitelio y las mucosas	– Retinol: leche, mantequilla, queso, yema huevo, hígado y pescado azul – Carotenoides: leche, zanahorias, tomates, vegetales de hoja verde	– Visión nocturna reducida – Daños en la córnea – Menor resistencia a infecciones
D	Favorece la absorción del calcio y la formación de los dientes y el hueso	– Exposición a la luz solar – Mantequilla, pescado azul, yema huevo	– Desarrollo óseo anómalo – Raquitismo en niños – Osteomalacia en adultos
E	Antioxidante	Aceites vegetales, frutos secos	Daño oxidativo y celular
K	Esencial en la coagulación sanguínea	– Síntesis por la flora bacteriana – Vegetales de hoja verde	Aumento del tiempo de coagulación Vitaminas liposolubles
Vitaminas liposolubles			
C	– Producción de colágeno – Formación huesos – Antinfección – Antioxidante – Favorece absorción del hierro	Frutas cítricas, vegetales de hoja verde y patatas	– Escorbuto – Dificultad para la curación de heridas
B ₁	– Metabolismo de la glucosa – Importante para la función cerebral y nerviosa	Cereales, frutos secos y legumbres, vegetales de hoja verde, frutas	Beri-beri
B ₂	– Metabolismo de proteínas y lípidos	Hígado, leche, queso, huevos, vegetales de hoja verde, levadura	Alteraciones de piel y mucosas
Niacina	– Metabolismo energético	Hígado, ternera, cerdo, pescado	Pelagra
B ₆	– Esencial para funcionamiento sistema nervioso y la piel	Hígado, frutos secos, plátanos	– Convulsiones – Dermatitis
B ₁₂	Formación de células sanguíneas y fibras nerviosas	Carne, huevos, leche	Anemia perniciosa
Folatos	– Formación de células sanguíneas – Prevención defectos tubo neural	Hígado, zumo de naranja, verduras, frutos secos	Anemia megaloblástica

Estado de vitamina D	25 OH vitD (nmol/l (ng/ml))	Calcemia	Fosfemia	Fosfatasa Alcalinas	PTH	Hallazgos radiológicos
Suficiente	50-250 (20-100)	Normal	Normal	Normal	Normal	ninguno
Insuficiente	37,5-50 (15-20)	Normal	Normal	Normal o elevada	Normal o elevada	Disminución de densidad mineral ósea
Deficiente	≤37,5 (15)	Normal o baja	baja	elevada	elevada	Osteomalacia o Raquitismo



Deficiencia de vitamina d sintomas. Deficiencia de vitamina d sintomas pdf. Deficiencia de vitamina d sintomas y consecuencias. Deficiencia de vitamina d sintomas em portugues. Deficiencia de vitamina d sintomas neurologicos. Cuales son los sintomas de deficiencia de vitamina d. Deficiencia de vitamina d sintomas en adultos. Sintomas de deficiencia de vitamina d en niños.

¿Cuánta vitamina D necesito? Demasiada vitamina D también eleva el nivel de calcio en su sangre. ¿Qué causa la deficiencia de vitamina D? ¿Cómo puedo obtener más vitamina D? La deficiencia severa de la vitamina D también puede conducir a otras enfermedades. Hable con un profesional de la salud si tiene preguntas sobre su salud. ¿Por qué necesito vitamina D y cómo la consigo? Obtener demasiada vitamina D (conocida como toxicidad por vitamina D) puede ser perjudicial. El calcio es uno de los principales componentes de los huesos. También hay suplementos de vitamina D, tanto en pastillas como en líquido para bebés. El exceso de exposición al sol no causa intoxicación por vitamina D porque el cuerpo limita la cantidad que produce. En niños, puede causar raquitismo. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cuánto necesita tomar, la frecuencia con la que debe tomarlos y por cuánto tiempo. Los signos de toxicidad incluyen náuseas, vómitos, falta de apetito, estreñimiento, debilidad y pérdida de peso. ¿Puede consumir mucha vitamina D ser dañino? Los alimentos a los que a menudo se le añaden vitamina D incluyen: Leche Cereales de desayuno Jugo de naranja Otros productos lácteos, como el yogur Bebidas de soja La vitamina D está en muchos multivitamínicos. Los altos niveles de calcio en la sangre (hipercalcemia) pueden causar confusión, desorientación y problemas del ritmo cardíaco. Consulte a su médico sobre cuánto necesita. La cantidad de vitamina D que necesita cada día depende de su edad. El raquitismo es una enfermedad rara que hace que los huesos se vuelvan blandos y se doblen. Los bebés y los niños afroamericanos corren mayor riesgo de contraer raquitismo. Si está amamantando, dele a su bebé un suplemento de 400 UI de vitamina D todos los días Adultos mayores, porque su piel no produce vitamina D cuando toman sol tan eficientemente como cuando eran jóvenes, y sus riñones son menos capaces de convertir la vitamina D a su forma activa Personas de piel oscura porque tienen menos capacidad de producir vitamina D del sol Personas con trastornos como enfermedad de Crohn o enfermedad celíaca que no absorben la grasa correctamente, porque la vitamina D necesita grasa para ser absorbida Personas que tienen obesidad porque su grasa corporal se une a un poco de vitamina D y le impide entrar en la sangre Personas que han tenido cirugía de bypass gástrico Personas con osteoporosis Personas con enfermedad renal o hepática crónica Personas con hiperparatiroidismo (demasiado de una hormona que controla el nivel de calcio del cuerpo) Personas con sarcoidosis, tuberculosis, histoplasmosis u otra enfermedad granulomatosa (enfermedad con granulomas, formaciones de células causadas por inflamación crónica) Personas con algunos linfomas, un tipo de cáncer Personas que toman medicamentos que afectan el metabolismo de la vitamina D, como la colestiramina (fármaco contra el colesterol), medicamentos anticonvulsivos, glucocorticoides, medicamentos antimicóticos y medicamentos contra el VIH/SIDA Hable con su proveedor de atención médica si está en riesgo de padecer deficiencia de vitamina D. Si usted tiene deficiencia de vitamina D, se trata con suplementos. Conozca cómo citar esta página Usted puede obtener vitamina D de tres maneras: A través de su piel, su dieta y suplementos. Es necesario hacer más investigación antes de que se pueda entender los efectos de la vitamina D en estas enfermedades. Un análisis de sangre puede medir la cantidad de vitamina D en su cuerpo. Hay algunos alimentos que naturalmente tienen algo de vitamina D: Pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa Hígado de res Queso Hongos Yema de huevo También puede obtener vitamina D de alimentos fortificados. Puede buscar en las etiquetas de los alimentos para saber si un alimento tiene vitamina D. El exceso de vitamina D también puede dañar los riñones. Su cuerpo produce vitamina D naturalmente después de exponerse a la luz del sol. La carencia de vitamina D puede conducir a una pérdida de densidad ósea, lo que puede llevar a sufrir osteoporosis y fracturas (huesos rotos). La vitamina D también juega un rol en su sistema nervioso, muscular e inmunitario. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. En adultos, la deficiencia severa de la vitamina D conduce a la osteomalacia, que causa huesos débiles, dolor en los huesos y debilidad muscular. Los investigadores están estudiando la vitamina D por su posible vínculo con varias afecciones médicas, incluyendo diabetes, presión arterial alta, cáncer y enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple. La información disponible en este sitio no debe utilizarse como sustituto de atención médica o de la asesoría de un profesional médico. Usted está aquí: La deficiencia de vitamina D significa que usted no está recibiendo suficiente vitamina D para mantenerse saludable. Las cantidades recomendadas, en unidades internacionales (UI), son: Nacimiento hasta 12 meses: 400 UI Niños entre uno y 13 años: 600 UI Adolescentes entre 14 y 18 años: 600 UI Adultos de 19 a 70 años: 600 UI Adultos mayores de 71 años: 800 UI Mujeres embarazadas y lactando: 600 UI Las personas con alto riesgo de deficiencia de vitamina D pueden necesitar más. Puede ser que usted no tenga suficiente vitamina D por diferentes razones: No recibe suficiente vitamina D en su dieta No absorbe suficiente vitamina D de los alimentos (un problema de malabsorción) No recibe suficiente exposición a la luz solar Su hígado o sus riñones no pueden convertir la vitamina D en su forma activa en el cuerpo Toma medicamentos que interfieren con la capacidad del cuerpo para convertir o absorber vitamina D ¿Quién está en riesgo de carencia de vitamina D? Algunas personas corren un mayor riesgo de deficiencia de vitamina D: Bebés amamantando, porque la leche humana no es una buena fuente de vitamina D. La mayoría de los casos de toxicidad de vitamina D ocurren cuando alguien toma demasiados suplementos de vitamina D. Pero demasiada exposición al sol puede ocasionar envejecimiento de la piel y cáncer de piel, por lo que muchas personas buscan obtener su vitamina D de otras fuentes. ¿Qué problemas causa la deficiencia de vitamina D?

