

# BENEFICIOS DE LA VITAMINA D



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

## POR SU FUNCIÓN REGULADORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### CONSEJOS PARA MANTENER Y AUMENTAR



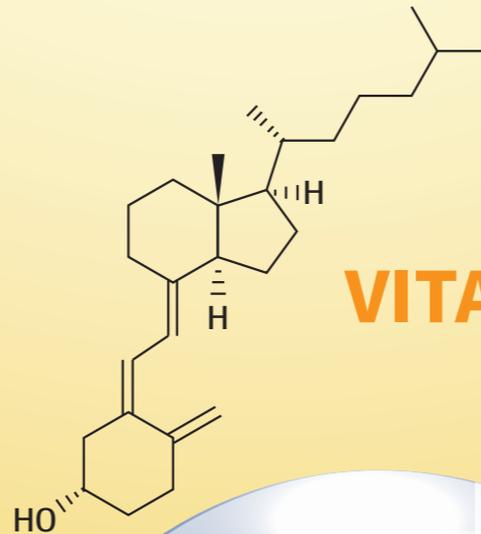
Exposición a luz solar unos 20 minutos diarios al aire libre o cerca de una ventana

Ingerir alimentos como huevos, pescado azul, aguacate, champiñones, pollo, langostinos, lácteos, germen de trigo y aceite de hígado de bacalao

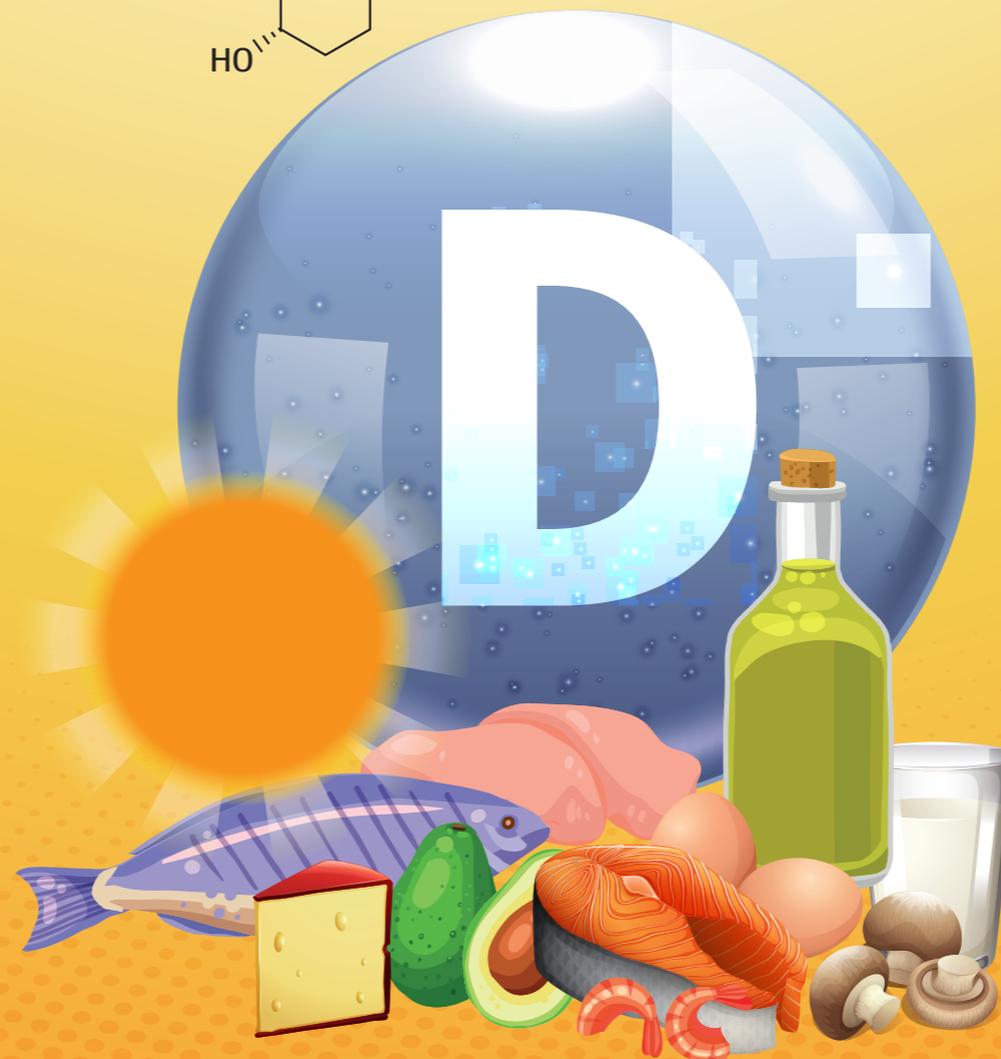


En el caso de usar complementos vitamínicos siempre bajo prescripción sanitaria

Las personas mayores necesitan mayor aporte diario



### VITAMINA D



### EL DÉFICIT DE VITAMINA D

Se ha detectado en pacientes geriátricos que padecían COVID-19 (estudio Turín)



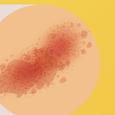
Puede suponer mayor riesgo de carcinoma renal



Se relaciona con mayores complicaciones en pacientes con VIH



Puede producir mayor riesgo de afecciones de la piel en esclerosis sistémicas



### UN NIVEL ADECUADO

Protege frente a infecciones respiratorias



Regula el sistema inflamatorio en el embarazo



Es beneficioso en pacientes con cáncer de mama



Mejora los síntomas del síndrome de intestino irritable



Aumenta la inmunidad celular en tuberculosis

