



Puedes descargar todos los materiales [aquí](#)

## La importancia de la Vitamina D centra la última campaña de Salud Pública y COVID-19 de la Organización Colegial de Enfermería

- **Se ofrecen una serie de recomendaciones para incrementar y mantener los niveles de esta sustancia: exponerse a la luz solar unos 20 minutos al día, al aire libre o cerca de una ventana, e ingerir alimentos ricos en vitamina D como huevos, lácteos, pescado azul o aguacate.**
- **Se recuerda que los suplementos vitamínicos deben utilizarse siempre bajo prescripción sanitaria.**
- **Aunque no se puede afirmar que la vitamina D previene el COVID-19, sí es cierto que esta sustancia esencial tiene muchísimas propiedades beneficiosas para el organismo. Entre ellas, el refuerzo del sistema inmunitario, logrando que los glóbulos blancos maduren antes, de ahí que sea muy beneficiosa para los procesos infecciosos por hongos, virus o bacterias.**

**Madrid, 24 de abril de 2020.-** “Con gran parte de la población todavía confinada en sus domicilios, especialmente las personas mayores, desde la Organización Colegial de Enfermería volvemos a hacer un ejercicio de servicio público, esta vez sobre la importancia de incrementar y mantener unos niveles adecuados de vitamina D, que tan vital es para la regulación de nuestro sistema inmunológico. Una vitamina que necesita del sol para su síntesis y activación”. Así explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, la nueva campaña puesta en marcha por este organismo para difundir entre la población general consejos que ayuden a mantener niveles adecuados de esta vitamina de una manera saludable y natural.

Tal y como se recoge en la infografía y el vídeo animado que se han elaborado, numerosos estudios científicos demuestran que un nivel adecuado de vitamina D favorece la protección frente a infecciones respiratorias víricas, regula el sistema inflamatorio en el embarazo, mejora los síntomas del síndrome de intestino irritable y es beneficiosa en pacientes con cáncer de mama. También se



encarga de la absorción del calcio y del fósforo y es indispensable para la formación de los huesos y el control de los sistemas nervioso y muscular.

Por otro lado, el déficit de vitamina D puede suponer mayor riesgo de carcinoma renal. También se relaciona con mayores complicaciones en pacientes con VIH y puede producir mayor riesgo de afecciones de la piel en esclerosis sistémicas. Incluso se ha relacionado con el COVID-19, en la Universidad de Turín se han hecho estudios en los que se ha podido observar que pacientes geriátricos con COVID-19 tenían bajos niveles de vitamina D.

Como explica el Consejo General de Enfermería, “aunque no se puede afirmar que la vitamina D previene el COVID-19, sí es cierto que esta sustancia esencial en los niveles adecuados, tiene muchísimas propiedades beneficiosas para el organismo. Entre ellas, el refuerzo del sistema inmunitario, logrando que los glóbulos blancos maduren antes, de ahí que sea muy beneficiosa para los procesos infecciosos por hongos, virus o bacterias”.

Y es que, tal y como señala Rocío Cardeñoso, presidenta del Colegio de Enfermería de Cantabria, “podemos considerar a la vitamina D como la ‘superjefa’ de nuestro sistema inmune porque hace que funcione ordenadamente y, por tanto, que sea más eficaz. Por ello, es indispensable en todas las enfermedades infecciosas de cualquier tipo, en enfermedades autoinmunes y en pacientes inmunodeprimidos”.

### **Consejos**

Dado que la vitamina D necesita de la radiación ultravioleta del sol para su activación, lo primero que se recomienda desde la Organización Colegial de Enfermería es la exposición a la luz solar durante aproximadamente 20 minutos diarios y, si no es posible al aire libre, al menos, estar cerca de una ventana.

Para mantener unos “niveles adecuados podemos ingerir alimentos que sean ricos en vitamina D como pueden ser los huevos, los lácteos, el aguacate o el pescado azul, pero sin sobrepasar las cantidades recomendadas para no producir otros problemas para la salud, especialmente en personas con obesidad. También se pueden ser necesario tomar suplementos vitamínicos, pero siempre bajo prescripción sanitaria”, subrayan. Finalmente, se recuerda que las personas mayores necesitan un mayor aporte diario.

Estos consejos enfermeros se suman a los ya lanzados por la Organización Colegial durante las últimas semanas, en los que se han expuesto de manera clara y muy visual temas como el lavado de manos, la convivencia junto a un sospechoso o diagnosticado por COVID-19, la desinfección de las habitaciones, los datos clave para prevenir la enfermedad o las pautas a seguir para una alimentación saludable y el necesario ejercicio físico, aunque sea sin salir de casa, o cómo cuidarnos si padecemos una enfermedad crónica.