

# 14 signos de deficiencia de vitamina D

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los síntomas físicos de la deficiencia de vitamina D podrían incluir dolor muscular, dolor óseo, menor rendimiento físico, problemas de sueño, pérdida de cabello y cicatrización lenta
- › También podría experimentar fatiga, mareos, mayor riesgo de demencia y depresión, aumento de peso, infecciones recurrentes y mal funcionamiento cognitivo
- › La vitamina D desempeña un papel muy importante en casi todos los sistemas de su cuerpo, y uno de ellos es combatir enfermedades virales y bacterianas
- › Para conocer sus niveles de vitamina D debe hacerse un análisis de sangre. Y recuerde que, si toma un suplemento de vitamina D3, también debe tomar magnesio y vitamina K2 (MK-7), ya que esta combinación lo ayudará a alcanzar niveles óptimos y mejorar su salud cognitiva y cardiovascular

La vitamina D regula la expresión de cientos de genes y es necesaria para muchas funciones biológicas que afectan todos los sistemas de su cuerpo. Como verá en este breve video, la insuficiencia o deficiencia de vitamina D puede provocar varios síntomas que podrían hacerlo creer que padece otro problema de salud.

También se le conoce como la vitamina del sol, ya que su piel produce vitamina D cuando se expone a la luz ultravioleta del sol.<sup>1</sup> La vitamina D realiza muchas funciones dentro del cuerpo, que incluyen mantener niveles adecuados de calcio y fósforo que son esenciales para una mineralización ósea normal.<sup>2</sup>

Ayuda a reducir la inflamación, que es necesaria para modular el crecimiento celular y la función inmunológica. La vitamina D también afecta a los genes que ayudan a regular la diferenciación celular y la apoptosis.

La 25-hidroxivitamina D (25OHD) es la forma más exacta de medir sus niveles de vitamina D. Los datos que se recopilaron en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de 2005-2006 mostraron que el 41.6% de las personas que viven en los Estados Unidos tienen deficiencia de vitamina D.<sup>3</sup> Sin embargo, como se explica en este artículo, es posible que en la actualidad el 80 % de las personas tengan deficiencia de vitamina D.

Es importante tener en cuenta que la forma en que se define la medida de insuficiencia y deficiencia dependerá de las concentraciones séricas que se utilizan. Algunos investigadores utilizan un nivel de 20 nanogramos por mililitro (ng/mL) o 50 nanomoles por litro (nmol/L); por ejemplo, en Estados Unidos se utiliza más ng/mL, mientras que en Europa utilizan nmol/L.

Sin embargo, GrassrootsHealth Nutrient Research Institute recomienda niveles de concentración sérica de vitamina D de 40 ng/mL a 60 ng/mL o de 100 nmol/L a 150 nmol/L.<sup>4</sup> En este nivel, la cantidad de personas que probablemente tengan deficiencia de vitamina D sería aún mayor.

## **14 señales de que podría tener deficiencia de vitamina D**

Durante la temporada de resfriados y gripe, cuando las enfermedades respiratorias son frecuentes, o si tiene problemas en el sistema inmunológico y desea desarrollar sus defensas naturales contra otras infecciones, es esencial mantener niveles saludables de vitamina D para ayudar a reducir el riesgo de contraer infecciones virales y enfermedades bacterianas.<sup>5,6</sup> Un análisis de sangre es la mejor manera de determinar sus niveles de vitamina D, pero aquí hay algunos síntomas que podrían indicar que sus niveles son bajos:

- 1. Dolor muscular:** casi la mitad de todos los adultos sufren de dolor muscular.<sup>7</sup> Los investigadores creen que la mayoría tiene deficiencia de vitamina D. Algunos

estudios sugieren que los nervios tienen receptores de vitamina D que afectan la percepción del dolor. En un modelo animal, la investigación demostró que una dieta baja en vitamina D puede inducir una hipersensibilidad muscular profunda que no se relaciona con los niveles bajos de calcio.<sup>8</sup>

- 2. Molestia en los huesos:** la vitamina D regula su nivel de calcio y eso es necesario para proteger la salud ósea.<sup>9</sup> La deficiencia de vitamina D puede hacer que sus huesos se ablanden, lo que se denomina como osteomalacia. Esto podría ser un precursor de la osteoporosis.
- 3. Fatiga:** este es un síntoma común de diferentes problemas de salud, incluyendo la privación de sueño. Los investigadores descubrieron que un suplemento puede ayudar a mejorar los síntomas de los pacientes con cáncer que sufren de fatiga.<sup>10</sup>

En un estudio<sup>11</sup> en el que participaron 174 adultos con fatiga y afecciones médicas estables, los investigadores encontraron que el 77.2 % tenía deficiencia de vitamina D. Después de normalizar sus niveles, los síntomas de fatiga mejoraron demasiado.

- 4. Menor rendimiento muscular:** la deficiencia de vitamina D es muy común en los atletas. La vitamina D es esencial para desarrollar y fortalecer los músculos, así como para mejorar el rendimiento. Los adultos mayores que toman un suplemento de vitamina D tienen un menor riesgo de caídas y un mejor rendimiento muscular.<sup>12</sup>

Mejorar sus niveles con suplementos orales o exposición sensible a los rayos del sol podría reducir los síntomas de fractura por sobrecarga, dolor musculoesquelético y enfermedades frecuentes. La vitamina D también tiene un efecto directo en su rendimiento muscular. En un artículo del Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, el autor escribió:<sup>13</sup>

*“Tener niveles altos de vitamina D se relaciona con menores tasas de lesiones y un mejor rendimiento deportivo. En un grupo de la población, la vitamina D parece influir en la fuerza muscular, prevención de lesiones y el rendimiento deportivo”.*

**5. Salud cerebral:** la vitamina D también es muy importante para la salud de su cerebro. Los síntomas de deficiencia pueden incluir demencia por el aumento de beta-amiloide soluble e insoluble, un factor importante en la enfermedad de Alzheimer.<sup>14</sup> La investigación también la relacionó con la depresión,<sup>15</sup> lo que podría deberse a que la vitamina D regula los niveles de calcio en el cerebro.<sup>16</sup>

La deficiencia de vitamina D en mujeres embarazadas puede aumentar el riesgo de autismo y trastornos de tipo esquizofrénico en el bebé.<sup>17</sup> Un estudio en personas con fibromialgia encontró que la deficiencia de vitamina D era más común en personas con ansiedad y depresión.<sup>18</sup> Otro estudio analizó la deficiencia de vitamina D en personas con obesidad y encontró una relación entre los niveles bajos de vitamina D y la depresión.<sup>19</sup>

**6. Problemas de sueño:** aún no se ha identificado el mecanismo que relaciona la vitamina D con los problemas de sueño. Pero la investigación sugiere que las personas con niveles bajos de vitamina D tienen un sueño de mala calidad y un mayor riesgo de sufrir trastornos del sueño.<sup>20</sup>

**7. Sudoración en la cabeza:** la sudoración excesiva, en especial en la cabeza, o un cambio en su patrón de sudoración, puede ser un signo de deficiencia de vitamina D.<sup>21</sup>

**8. Pérdida de cabello:** la vitamina D promueve la producción de queratinocitos, por lo que desempeña un papel importante en el ciclo del cabello. Parece que el receptor de vitamina D participa en la fase anágena del crecimiento del cabello, lo que llevó a los investigadores a concluir que "el tratamiento que regula ascendentemente el receptor de vitamina D podría ser efectivo para los problemas relacionados con el cabello y es un tema que necesita estudiarse más a fondo".<sup>22</sup>

**9. Cicatrización lenta:** las heridas crónicas son uno de los principales problemas de salud entre la población<sup>23</sup> En los Estados Unidos, el 2 % de la población tiene heridas crónicas y se estima que este problema representa el 5.5 % del costo de la atención médica del Servicio Nacional de Salud de Reino Unido. La vitamina D

promueve la cicatrización de heridas y la producción de catelicidina, un péptido que combate las infecciones de las heridas.<sup>24</sup>

- 10. Mareos:** la evidencia de modelos animales sugiere que la vitamina D es fundamental en el desarrollo del oído interno,<sup>25</sup> que afecta el equilibrio y la coordinación. El análisis de personas con neuritis vestibular que se caracteriza por vértigo, demostró que las personas sin neuritis vestibular tenían niveles bajos de vitamina D.<sup>26</sup>
- 11. Problemas cardíacos:** los estudios clínicos han demostrado que la vitamina D3 mejora la circulación y puede ayudar a mejorar los niveles de presión arterial.<sup>27</sup> En un estudio,<sup>28</sup> los investigadores descubrieron que la vitamina D3 también tiene un efecto importante en las células endoteliales que recubren su sistema cardiovascular. Descubrieron que ayudaba a equilibrar las concentraciones de óxido nítrico y peroxinitrito, lo que, a su vez, mejora la función endotelial.
- 12. Sobrepeso:** aún no se ha identificado la forma en que la vitamina D influye en la obesidad. Sin embargo, los datos demuestran que las personas con obesidad tienen una mayor probabilidad de tener deficiencia.<sup>29</sup>
- 13. Infecciones recurrentes:** se han realizado varios estudios epidemiológicos que demuestran que la deficiencia de vitamina D puede aumentar el riesgo de infección y su gravedad, especialmente en las infecciones del tracto respiratorio.<sup>30</sup> Múltiples estudios han demostrado que la deficiencia de vitamina D aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad grave y mortalidad, sobre todo en personas que están muy enfermas.<sup>31</sup>
- 14. Deterioro de la función cognitiva:** los datos demuestran que la deficiencia de vitamina D duplica<sup>32</sup> el riesgo de demencia y aumenta el riesgo de tener una mala función cognitiva.<sup>33</sup>

**El 80 % de las personas con COVID-19 tienen deficiencia de vitamina D**

La vitamina D también influye en el desarrollo y la gravedad de muchas enfermedades. Por esa razón, desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, sospeché que optimizar los niveles de vitamina D reduciría de forma significativa la incidencia de infección y muerte en la población general.

Desde entonces, la evidencia ha demostrado que los niveles más altos de vitamina D podrían reducir la tasa de pruebas positivas, hospitalizaciones y mortalidad relacionadas con esta infección. A finales de 2020 se publicó un estudio<sup>34</sup> que evaluó los niveles séricos de 25OHD de pacientes hospitalizados por COVID-19 para evaluar la influencia que podrían tener en la gravedad de la enfermedad. Los investigadores encontraron que el 82.2 % de las personas con COVID-19 tenían deficiencia de vitamina D (niveles inferiores a 20 ng/ml).

De forma curiosa, también encontraron que las personas con deficiencia tenían una mayor prevalencia de enfermedad cardiovascular, presión arterial alta, niveles elevados de hierro y estadías hospitalarias más prolongadas. Un segundo estudio<sup>35</sup> encontró resultados similares, pero solo en personas que dieron positivo al COVID-19.

En otro estudio publicado en agosto de 2021 en el American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism, los datos demostraron que los metabolitos de la vitamina pueden impedir que se reproduzca y se expanda el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19.<sup>36,37</sup>

Es importante recordar que los datos que demuestran que las personas con deficiencia de vitamina D tienen un mayor riesgo de enfermedad grave, estaban disponibles mucho antes de la pandemia de COVID-19. Por eso me parece extraño que ahora quieran desaparecer toda la información que demuestra que la suplementación con vitamina D puede tener un efecto positivo en la gravedad de esta enfermedad.

Por lo tanto, no es difícil de entender que, si surgieran soluciones simples y económicas, como los suplementos con vitamina D, se perderían miles de millones de dólares que las compañías farmacéuticas pueden ganar al vacunar a todo el mundo.

A diferencia de los dolorosos reportes de eventos adversos de la vacuna que recibe el Sistema Nacional de Notificaciones de Eventos Adversos a las Vacunas (VAERS) de

Estados Unidos,<sup>38</sup> los suplementos con vitamina D, magnesio y vitamina K2 se han estudiado durante años y se ha determinado que son seguros".<sup>39,40</sup>

Además, los estudios sobre la vitamina D han demostrado que la insuficiencia y la deficiencia se relacionan con una serie de problemas de salud.

## **El magnesio y la vitamina K2 son un complemento de la vitamina D3**

En el pasado, escribí sobre la importancia de tomar vitamina K2 MK-7 y magnesio con su suplemento de vitamina D3. Ambos influyen en su salud, así como en la biodisponibilidad y el uso de la vitamina D en su cuerpo. Con su proyecto D\*Action, GrassrootsHealth descubrió que, si no toma magnesio y vitamina K2, entonces podría necesitar hasta 2.5 veces más vitamina D.<sup>41</sup>

En 2007, GrassrootsHealth comenzó una investigación a gran escala sobre la vitamina D, y actualmente, cuenta con la información de uso de suplemento y estado de salud en general de más de 10 000 participantes.<sup>42</sup>

Esa información llevó a la recomendación de que los niveles de vitamina D en la sangre entre 40 ng/ml y 60 ng/ml (100 nmol/L a 150 nmol/L) son seguros, efectivos y reducen la incidencia general de enfermedades y los costos de atención médica. De acuerdo con GrassrootsHealth a partir de sus datos:<sup>43</sup>

*"Las personas que no tomaban un suplemento de vitamina K2 y magnesio necesitaban un 244 % más de vitamina D para alcanzar un nivel de 40 ng/ml (100 nmol/L)".*

En términos prácticos, esto significa que cuando toma vitamina K2 y magnesio junto con vitamina D, necesita mucha menos vitamina D para alcanzar un nivel saludable.

## **Fuentes y Referencias**

---

- <sup>1</sup> National Institutes of Health, Vitamin D
- <sup>2</sup> Oregon State University, Vitamin D

- <sup>3</sup> Cureus, 2018;10(6)
- <sup>4, 41, 43</sup> GrassrootsHealth Magnesium and Vitamin K2 Combined Important for Vitamin D Levels
- <sup>5</sup> Harvard Gazette, February 15, 2017
- <sup>6</sup> DermatoEndocrinology, 2012;4(2)
- <sup>7, 8</sup> Journal of Neuroscience, 2011;31(39)
- <sup>9</sup> U.S. Pharmacist, 2009;34(3)
- <sup>10, 11</sup> North American Journal of Medical Sciences, 2014;6(8)
- <sup>12</sup> Current Opinions in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 2009;12(6)
- <sup>13</sup> Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2018;26(8)
- <sup>14</sup> Cureus, 2018;10(7) Abstract
- <sup>15</sup> Neuropsychiatry, 2017;7(5)
- <sup>16, 17</sup> Cureus, 2018;10(7)
- <sup>18</sup> Clinical Rheumatology, 2007;26:551
- <sup>19</sup> Journal of Internal Medicine, 2008; doi.org/10.1111/j.1365-2796.2008.02008.x
- <sup>20</sup> Nutrients, 2018;10(10)
- <sup>21</sup> Science Care, January 10, 2017
- <sup>22</sup> Dermatology Online Journal, 2010;16(2):3
- <sup>23</sup> Advances in Wound Care, 2019;8(2)
- <sup>24</sup> Today's Wound Clinic, 2016;10(11)
- <sup>25</sup> Biochemical and Biophysical Research Communications, 2016;478(2)
- <sup>26</sup> Frontiers in Neurology, 2019; doi.org/10.3389/fneur.2019.00863
- <sup>27</sup> Science Daily, April 3, 2011
- <sup>28</sup> International Journal of Nanomedicine, 2018;13:455
- <sup>29</sup> Medicina, 2019;55(9)
- <sup>30</sup> Inflammation and Allergy - Drug Targets, 2013;12(4)
- <sup>31</sup> Critical Care, 2014;8(6)
- <sup>32</sup> University of Exeter, August 6, 2014
- <sup>33</sup> JAMA Neurology, 2015;72(11)
- <sup>34</sup> The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, 2020; doi.org/10.1210/clinem/dgaa733
- <sup>35</sup> JAMA, 2020;3(9):e2019722
- <sup>36</sup> Newswise September 9, 2021
- <sup>37</sup> Endocrinology and Metabolism July 27, 2021
- <sup>38</sup> VAERS
- <sup>39</sup> Scandinavian Journal of Rheumatology, 2009;38(2):149
- <sup>40</sup> Journal of Nutrition and Metabolism, 2017;2017:6254836
- <sup>42</sup> GrassrootsHealth.net