

La Vitamina D y tu hijo

Todo lo que necesitas saber

Tanto si alimentas a tu hijo con leche materna como con fórmulas preparadas, deberías dar a tu pequeño 5 microgramos (5µg) de Vitamina D₃ al día.



¿Qué es la Vitamina D?

La Vitamina D es muy importante porque ayuda al organismo a fijar el calcio, que mantiene los huesos y los dientes sanos y fuertes. En Irlanda, los niños (y los adultos) presentan niveles bajos de Vitamina D, lo que puede debilitar los huesos.

En los casos más graves, la carencia de Vitamina D puede causar raquitismo⁽¹⁾ en los niños. En los últimos años se ha registrado un incremento en los casos de raquitismo diagnosticados en Irlanda.

A la Vitamina D también se la conoce como "la vitamina del sol", porque nuestro cuerpo puede producirla espontáneamente con la ayuda de la luz solar. Cuando la piel recibe la luz del sol, los rayos ultravioleta B (UVB) estimulan la síntesis de la Vitamina D. Sin embargo, los niños pequeños no pueden obtener la Vitamina D que necesitan de este modo, porque es peligroso exponerlos a la luz solar directa.

¿Por qué necesita mi hijo Vitamina D?

Tu pequeño necesita Vitamina D porque:

- su piel es muy sensible y no debes exponerlo a la luz del sol directa;
- puede que su alimentación (leche materna, fórmulas adaptadas o alimentos sólidos) no contenga suficiente Vitamina D; y
- entre los 0 y los 12 meses, los niños crecen muy deprisa y necesitan más cantidad de Vitamina D para que sus huesos se formen fuertes y sanos.

El riesgo de presentar carencias de Vitamina D es incluso mayor para los niños de origen étnico africano, afrocaribeño, mediorienta o indio. Su reserva de Vitamina D puede ser especialmente baja en el momento del nacimiento, puesto que la piel de la madre puede ser menos eficiente a la hora de sintetizar la Vitamina D con el tipo y la cantidad de luz solar que hay en Irlanda.

Si estoy embarazada y ya tomo Vitamina D, ¿necesitará mi hijo tomarla también cuando nazca?

Sí. Todos los niños pequeños necesitan Vitamina D suplementaria, incluidos aquellos cuyas madres han tomado Vitamina D durante el embarazo, porque el alimento que ingieren no contiene la suficiente. Como todos los niños, tu hijo necesitará que le administres Vitamina D cada día para compensar el bajo nivel de la misma presente en su alimentación.

¿Qué tipo de Vitamina D tengo que darle a mi hijo?

La Vitamina D₃ (colecalfierol) es la variedad de Vitamina D óptima para la primera infancia. Hay que asegurarse de que el producto a utilizar sea Vitamina D₃ en formato líquido apto para la primera infancia y que contenga únicamente Vitamina D₃. **En ningún caso** se utilizarán productos que contengan otras vitaminas además de la Vitamina D₃ (como complejos multivitaminas).

¿Por qué se nos pide ahora que administremos Vitamina D a nuestros hijos?

Está demostrado que en Irlanda, los niños y las madres presentan niveles bajos de Vitamina D. La carencia de Vitamina D puede debilitar los huesos, y en los casos más graves puede causar raquitismo⁽¹⁾ en los niños y osteomalacia⁽²⁾ en los adultos. En los últimos años se ha registrado un incremento en los casos de raquitismo diagnosticados en Irlanda.

Las investigaciones también revelan que la Vitamina D es muy importante para reforzar el sistema inmunitario. Además, puede ayudar a prevenir ciertas afecciones, como la diabetes, las enfermedades coronarias, la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple y algunas formas de cáncer.

Recomendación: Para garantizar que **TODOS** los niños reciban suficiente Vitamina D, se les deberían administrar 5 microgramos (5µg) de Vitamina D₃ al día, desde el nacimiento hasta los 12 meses, independientemente del tipo de alimentación que reciban (leche materna, fórmulas adaptadas o alimentos sólidos).

Hay que asegurarse que el producto a utilizar contenga únicamente Vitamina D₃ y que se presente en formato líquido apto para la primera infancia.

Si tu médico ya te ha recetado vitaminas para tu hijo, debes consultarle antes de administrar al niño cualquier otra clase de vitaminas en gotas.

¿Qué dosis debo administrar a mi hijo?

Actualmente se recomienda una dosis de 5 microgramos (5µg) una vez al día, desde el nacimiento hasta los 12 meses. En Irlanda, la Vitamina D₃ apta para la primera infancia se encuentra a la venta en varios formatos y marcas, y todos ellos proporcionan la variedad correcta de Vitamina D₃. Puedes encontrar una lista con todos los productos disponibles en www.hse.ie.

Importante: El número de gotas o la cantidad de líquido necesario para administrar al niño los 5 microgramos (5µg) diarios recomendados varía para cada producto. Lee con atención el prospecto y no dudes en preguntar a tu farmacéutico, médico, especialista en dietética o enfermera si tienes alguna duda.

Las dosis demasiado altas de Vitamina D₃ pueden hacer enfermar a tu pequeño. **Sólo se debe administrar una dosis al día.**

¿Cómo le doy a mi hijo la Vitamina D?

Lee el prospecto del producto para determinar el número de gotas o la cantidad de líquido de debes administrar a tu hijo. La cantidad correcta es de 5 microgramos (5µg) al día. Dale a tu pequeño la dosis correcta directamente a la boca.

¿Hay algún riesgo si le doy a mi hijo demasiada Vitamina D₃?

Las dosis demasiado altas de Vitamina D son perjudiciales. La dosis diaria recomendada de 5 microgramos (5µg) de Vitamina D es totalmente segura para los niños. Los efectos nocivos empiezan a manifestarse con dosis cinco veces más elevadas que la recomendada.

Debes seguir las instrucciones del fabricante para administrar a tu hijo la dosis correcta. En las dosis adecuadas (según las instrucciones del fabricante), la Vitamina D₃ no entraña ningún riesgo para el niño. **Administrar la cantidad correcta es muy importante.**

Si un día se te olvida dar a tu pequeño la Vitamina D₃, sigue con la dosis habitual al día siguiente, **pero no le des nunca más de una dosis al día.**

¿Dónde puedo comprar Vitamina D₃?

La Vitamina D₃ apta para la primera infancia es un suplemento alimenticio, por lo que se puede comprar sin receta médica. Este tipo de productos no se puede obtener a través de la tarjeta médica o de los planes de financiación de medicamentos.

Puedes comprar Vitamina D₃ para tu pequeño en farmacias, algunos supermercados y otros establecimientos. Es muy importante que el producto que adquieras sea apto para la primera infancia y que contenga únicamente Vitamina D₃.

¿Cuánto cuesta la Vitamina D₃?

El coste de la Vitamina D₃ varía dependiendo del producto. Para comparar diferentes marcas y formatos, pregunta a tu farmacéutico:

- ¿Cuántas dosis contiene cada envase?
- ¿Cuánto dura el producto una vez abierto el envase?
- ¿Cuántos envases necesitare para todo el año?

Dependiendo del producto, necesitarás comprar más de un envase durante los 12 meses que dura el tratamiento.



¿Debe tomar mi hijo otras vitaminas?

No. Las únicas vitaminas en gotas que recomendamos para todos los niños en la primera infancia son las de Vitamina D₃. Los niños prematuros, o los niños que están en tratamiento médico pueden necesitar otras vitaminas o dosis más elevadas de Vitamina D₃. **Únicamente debes administrar a tu hijo gotas multivitaminas o dosis más altas de Vitamina D₃ si te lo recomienda el pediatra, la enfermera o el especialista en dietética.**

¿Dónde puedo conseguir más información?

Si necesitas más información, pregunta a tu farmacéutico, médico, enfermera u otro profesional sanitario, o visita www.hse.ie.

Explicación de los términos médicos

⁽¹⁾ **Raquitismo (rickets en inglés):**

huesos blandos en los niños. Causa graves deformidades óseas como piernas arqueadas o curvaturas en la columna.

⁽²⁾ **Osteomalacia:** ablandamiento de los huesos debido a la carencia de Vitamina D o a algún problema que impide al cuerpo metabolizar esta vitamina. Los huesos se ablandan, lo que causa fracturas óseas frecuentes, aunque la lesión haya sido leve, debilidad muscular y dolor de huesos.

Publicado por:
Health Service Executive
Fecha de publicación:
Enero 2010

Fecha de revisión:
Enero 2012
Número de pedido:
HPM000665

Puede solicitar más copias de este folleto a través de la página Web www.healthpromotion.ie o en las oficinas del departamento de promoción de la salud.



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive