

# Learning About Vitamin D



## Why is it important to get enough vitamin D?

---

Your body needs vitamin D to absorb calcium. Calcium keeps your bones and muscles, including your heart, healthy and strong. If your muscles don't get enough calcium, they can cramp, hurt, or feel weak. You may have long-term (chronic) muscle aches and pains.

If you don't get enough vitamin D throughout life, you have an increased chance of having thin and brittle bones (osteoporosis) in your later years. Children who don't get enough vitamin D may not grow as much as others their age. They also have a chance of getting a rare disease called rickets. It causes weak bones.

Vitamin D and calcium are added to many foods. And your body uses sunshine to make its own vitamin D.

## How much vitamin D do you need?

---

The recommended dietary allowance (RDA) for vitamin D is 600 IU (international units) every day for people ages 1 through 70. Adults 71 and older need 800 IU every day.

## How can you get more vitamin D?

---

Foods that contain vitamin D include:

- Salmon, tuna, and mackerel. These are some of the best foods to eat when you need to get more vitamin D.
- Cheese, egg yolks, and beef liver. These foods have vitamin D in small amounts.
- Milk, soy drinks, orange juice, yogurt, margarine, and some kinds of cereal have vitamin D added to them.

Some people don't make vitamin D as well as others. They may have to take extra care in getting enough vitamin D.

Things that reduce how much vitamin D your body makes include:

- Having dark skin.
- Age, especially if you are older than 65.
- Digestive problems, such as Crohn's or celiac disease.
- Liver and kidney disease.

Some people who do not get enough vitamin D may need supplements.

## Are there any risks from taking vitamin D?

---

- Too much vitamin D:
  - Can damage your kidneys.
  - Can cause nausea and vomiting, constipation, and weakness.
  - Raises the amount of calcium in your blood. If this happens, you can get confused or have an irregular heart rhythm.
- Vitamin D may interact with other medicines. Tell your doctor about all of the medicines you take, including over-the-counter drugs, herbs, and pills. Tell your doctor about all of your current medical problems.

### Where can you learn more?

---

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **V530** in the search box to learn more about "**Learning About Vitamin D**".

---

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

## Aprenda sobre la vitamina D [Learning About Vitamin D]



### ¿Por qué es importante consumir suficiente vitamina D?

---

Su cuerpo necesita la vitamina D para absorber el calcio. El calcio mantiene sanos y fuertes sus huesos y músculos, incluyendo el corazón. Si los músculos no reciben suficiente calcio, puede tener calambres, dolor o sentirlos débiles. Podría tener dolores musculares a largo plazo (crónicos).

Si no recibe suficiente vitamina D a lo largo de su vida, usted tiene una mayor probabilidad de tener huesos delgados y frágiles (osteoporosis) en sus últimos años. Los niños que no reciben suficiente vitamina D podrían no crecer tanto como otros de su edad. También tienen posibilidades de desarrollar una enfermedad rara llamada raquitismo. Esta causa que se tengan huesos débiles.

El calcio y la vitamina D se añaden a muchos alimentos. Y su cuerpo utiliza la luz del sol para elaborar su propia vitamina D.

### ¿Cuánta vitamina D necesita?

---

La ingesta diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) para la vitamina D es 600 unidades internacionales (UI) todos los días para personas de 1 a 70 años. Los adultos de 71 años y mayores necesitan 800 UI todos los días.

### ¿Cómo puede obtener más vitamina D?

---

Los alimentos que contienen vitamina D incluyen:

- El salmón, el atún y la caballa. Estos son algunos de los mejores alimentos que puede comer cuando quiere obtener más vitamina D.
- El queso, las yemas de huevo y el hígado de vaca. Estos alimentos tienen vitamina D en cantidades pequeñas.

- La leche, las bebidas de soya, el jugo de naranja, el yogur, la margarina y algunos tipos de cereal están enriquecidos con vitamina D.

Algunas personas no producen vitamina D tan bien como otras. Es posible que deban tener más cuidado para obtener suficiente vitamina D.

Las cosas que reducen la cantidad de vitamina D que produce el cuerpo incluyen:

- Tener piel oscura.
- La edad, especialmente si usted tiene más de 65 años.
- Problemas digestivos, como enfermedad de Crohn o celiaquía.
- Las enfermedades del hígado y de los riñones.

Algunas personas que no reciben suficiente vitamina D tal vez necesiten suplementos.

## ¿Existe algún riesgo por tomar vitamina D?

---

- Demasiada vitamina D:
  - Puede dañar sus riñones.
  - Puede causar náuseas y vómito, estreñimiento y debilidad.
  - Aumenta la cantidad de calcio en la sangre. Si esto ocurre, puede sentirse confuso o tener un ritmo cardíaco irregular.
- La vitamina D puede interactuar con otros medicamentos. Hable con su médico acerca de todos los medicamentos que toma, incluyendo medicamentos de venta libre, productos herbales y pastillas. Infórmele a su médico sobre todos sus problemas médicos actuales.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **V530** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre la vitamina D**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.