

Link: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/ninez/2025/05/27/vitamina-d-una-aliada-en-el-crecimiento-infantil/>

Por: Agenda País La vitamina D es clave en la infancia para el desarrollo de huesos fuertes, el crecimiento y la salud inmune. <p>Su déficit puede pasar inadvertido, pero trae consecuencias reales.</p>

La falta de sol, una dieta poco variada y el sedentarismo aumentan el riesgo. <p>Aunque es ampliamente conocida por su rol en la salud ósea, la vitamina D cumple funciones mucho más amplias en el organismo, especialmente durante la infancia. Participa en el fortalecimiento del sistema inmune, en el metabolismo del calcio y fósforo, y podría incluso tener un rol protector frente a ciertas enfermedades autoinmunes.</p>

Sin embargo, su deficiencia es más común de lo que se cree, y en muchos casos pasa desapercibida. <p>Según el endocrinólogo infantil y académico de la Facultad de Medicina de la **Universidad Diego Portales**, Guillermo Ortiz. La vitamina D es una verdadera hormona derivada de la molécula del colesterol con múltiples funciones clave en el cuerpo humano.</p>

Especialmente en la infancia, esta sustancia juega un rol crucial en la formación de huesos fuertes, en la absorción de calcio y fósforo y en el fortalecimiento del sistema inmune. <p>“También se le reconoce participación en potenciar la respuesta inmune, es decir, hay estudios que demuestran que los niños deficitarios de vitamina D tienden a enfermarse más, por lo tanto, es importante para el sistema inmune.</p>

También se ha visto que tiene algún grado de protección frente a determinados tipos de cáncer”, explica Ortiz. <p>Los síntomas del déficit</p><p>El problema con la deficiencia de vitamina D es que no siempre presenta síntomas claros, especialmente en sus fases iniciales.</p>

Para que se manifieste clínicamente, el déficit debe ser severo. <p>Entre los efectos más visibles están:</p><p>Hipocalcemia (bajos niveles de calcio en sangre)</p><p>Osteopenia y osteoporosis infantil</p><p>Raquitismo (huesos blandos y deformados)</p><p>Talla baja</p><p>Mayor riesgo de fracturas</p><p>Sin embargo, el exceso también puede causar problemas.</p>

El especialista aclara que la persona con exceso “puede tener una absorción de calcio intestinal mayor a lo normal, retener calcio a nivel renal y esto puede producir estados de hipercalcemia que son muy importantes y pueden comprometer la salud del paciente.</p>

Esto me lleva también a aconsejar que no es bueno dar vitaminas solo por dar, sin tener claro si el paciente lo necesita”. <p>¿Cómo se diagnostica?</p><p>La manera más sencilla y confiable de detectar un déficit es mediante un examen de sangre llamado 25-hidroxi vitamina D. “Es un examen muy sencillo y en general se puede pedir, por ejemplo, dependiendo de la condición del paciente, una o dos veces al año.</p>

”, indica Ortiz. <p>Este control es especialmente recomendable en niños que presenten factores de riesgo como:</p><p>Obesidad infantil</p><p>Enfermedades crónicas o endocrinas (como diabetes o hipotiroidismo)</p><p>Escasa exposición al sol</p><p>Dietas pobres en pescado o alimentos ricos en vitamina D</p><p>Hospitalización domiciliar o sedentarismo extremo</p><p>El sol, una fuente clave</p><p>La principal fuente de vitamina D no es la dieta ni los suplementos, sino el sol. La piel la produce de manera natural gracias a los rayos UVB. Pero para que este mecanismo funcione, se requiere una mínima exposición solar diaria.</p><p>Las recomendaciones internacionales sugieren tomar sol 15 minutos diarios entre las 12 y las 15 horas, exponiendo cara y brazos.</p>

“Hay que recordar y remarcar que esto es para las personas de piel blanca, en general las personas de piel oscura requieren mayor exposición al sol para sintetizar vitamina D a nivel de la piel y que ese aporte de vitamina D sea suficiente”, dice Ortiz. <p>¿Cómo prevenir y corregir el déficit?</p><p>Ortiz sugiere un enfoque integral que combine exposición solar, alimentación adecuada y, en casos justificados, suplementación médica.</p><p>Tres pilares para prevenir la deficiencia:</p><p>Exposición solar controlada : 15 minutos diarios, en horarios seguros.</p><p>Alimentación rica en vitamina D : incorporar pescado al menos dos veces por semana.</p><p>Suplementos solo con indicación médica : especialmente si un examen confirma el déficit.</p>



The screenshot shows the article's layout on the El Mostrador website. At the top, the logo 'EL MOSTRADOR' is visible. Below it is a large photograph of a young girl with her eyes closed and hands behind her head, smiling. Under the photo, the text reads: '27 mayo 2025', 'Vitamina D: una aliada en el crecimiento infantil', and 'Por: Agenda País'. Below this is a small icon of a person and a paragraph of text: 'La vitamina D es clave en la infancia para el desarrollo de huesos fuertes, el crecimiento y la salud inmune. Su déficit puede pasar inadvertido, pero trae consecuencias reales. La falta de sol, una dieta poco variada y el sedentarismo aumentan el riesgo.'

Aunque es ampliamente conocida por su rol en la salud ósea, la vitamina D cumple funciones mucho más amplias en el organismo, especialmente durante la infancia. Participa en el fortalecimiento del sistema inmune, en el metabolismo del calcio y fósforo, y podría incluso tener un rol protector frente a ciertas enfermedades autoinmunes. Sin embargo, su deficiencia es más común de lo que se cree, y en muchos casos pasa desapercibida.

Según el endocrinólogo infantil y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Diego Portales, Guillermo Ortiz. La vitamina D es una verdadera hormona derivada de la molécula del colesterol con múltiples funciones clave en el cuerpo humano. Especialmente en la infancia, esta sustancia juega un rol crucial en la formación de huesos fuertes, en la absorción de calcio y fósforo y en el fortalecimiento del sistema inmune.

“También se le reconoce participación en potenciar la respuesta inmune, es decir, hay estudios que demuestran que los niños deficitarios de vitamina D tienden a enfermarse más, por lo tanto, es