

NIVELES VITAMINA D EN LOS ADULTOS MAYORES EUROPEOS: UNA REVISIÓN.

Autores

Autor principal: Ramos Suárez, Bryan
Primer coautor: Díaz González, Candelaria de la Merced

Palabras Clave

Vitamina D; adultos mayores; prevención; control; Europa

Introducción

La vitamina D (V-D) es un micronutriente esencial en la regulación del equilibrio del calcio y el metabolismo óseo, así como en el funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunitario. La principal fuente de obtención es a través de los rayos solares, complementada por la dieta y la suplementación, con el propósito de prevenir caídas y fracturas¹⁻². La deficiencia puede deberse a la falta de exposición solar, la carencia de alimentos ricos en dicha vitamina, medicamentos que afecten al proceso de conversión a su forma activa y la alteración de la absorción del tracto digestivo¹. La carencia de V-D aumenta el riesgo de neumonía e infecciones virales del tracto respiratorio. Asimismo, es imprescindible en el metabolismo óseo debido a la inhibición de la producción de PTH, favorece el aumento de la absorción intestinal de calcio y fósforo y contribuye a la formación y mineralización de estructuras óseas. En Europa, la hipovitaminosis D se considera una pandemia, siendo los adultos mayores (AM) identificados como el grupo de mayor riesgo de deficiencia¹⁻⁴. El crecimiento de la población envejecida junto con el aumento de la prevalencia de hipovitaminosis D se ha convertido en un problema de salud pública, siendo la prevención la mejor arma para mejorar la situación. Enfermería tiene un papel de gran relevancia en la detección de esta carencia, en la educación para la salud y en la adherencia al tratamiento, por esta razón, es necesario realizar una revisión de la evidencia científica que permita poner en relieve la situación de los AM que residen en Europa.

Objetivo

El objetivo principal de esta revisión fue identificar los niveles de V-D en los AM residentes en Europa, así como los factores que influyen y proponer estrategias preventivas para mitigar los riesgos asociados a este grupo vulnerable.

Material y Método

En el desarrollo de esta investigación, se implementó una metodología que consistió en una revisión bibliográfica narrativa de la literatura publicada a partir de 2018. Se emplearon dos bases de datos, PubMed y Scielo, utilizando los descriptores "vitamina D", "mayor" y "prevención y control", tanto en español como en inglés. En esta búsqueda se encontraron un total de 320 documentos, de los cuales se seleccionaron 15 de ellos.

Resultados / Discusión

Los resultados obtenidos revelan una incidencia significativa de deficiencia de V-D, mostrando una tendencia creciente con el avance de la edad. Factores diversos, como la edad, el sexo, la condición de institucionalización versus comunidad, y la geografía, ejercen una notable influencia en este problema de salud. En cuanto a la discusión, concordando con diversos estudios, se subraya la correlación negativa entre la insuficiencia de esta vitamina y variables como la edad y el sexo, estableciendo un consenso en los perjuicios asociados a la hospitalización e institucionalización. No obstante, un investigador plantea que la hospitalización carece de inconvenientes siempre que se realice con la suplementación adecuada. Además, se manifiesta un respaldo generalizado hacia la suplementación y la exposición solar bajo control, como estrategias beneficiosas para contrarrestar los efectos adversos en la salud asociados con la carencia de este micronutriente.

Conclusiones

En conclusión, se observa una prevalencia significativa de hipovitaminosis D en AM europeos, influída por diversos factores, entre ellos se encuentran la edad (mayores de 65 años), el sexo (hombres/mujeres), dieta y el lugar de residencia (comunidad o institución), así una estancia prolongada en hospitales, y la falta de consumo de alimentos ricos en V-D, también se encuentran relacionados con la deficiencia en este grupo poblacional. Esta deficiencia se vincula con la fragilidad, pérdida de fuerza muscular e infecciones respiratorias, entre otras. No obstante, estrategias mitigadoras como el consumo de alimentos enriquecidos con V-D, la administración de suplementos y una exposición solar controlada pueden contrarrestar estos efectos negativos. De igual modo, lograr mantener unos niveles normales/altos ayuda a enlentecer la evolución de la fragilidad, así como una mejora de la salud y prevenir enfermedades asociadas en la población de AM. Por ende, todas estas estrategias no solo afectan positivamente en la salud ósea y muscular, sino que también inciden directamente en la calidad de vida del AM, contribuyendo a la reducción del gasto sanitario y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Bibliografía

1. Hernández García T, Hernández Martínez H, Medrano Fernández A. Nutrición y dietética II [Internet]. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE, S.L.); 2016 [consultado el 29 de enero de 2024]. Disponible en:

<https://ebooks.enfermeria21.com/ebooks/-html5-dev/452/4/>

2. Valero Zanuy MA, Hawkins Carranza F. Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina D. Rev Esp Enferm Metab Oseas [Internet]. 2007 [consultado el 29 de enero de 2024];16(4):63-70. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s1132-8460\(07\)73506-7](https://doi.org/10.1016/s1132-8460(07)73506-7)
3. Bascuña MH. Vitaminados. 1th. ed. Barcelona: Alienta editorial; 2022.
4. DeLuca HF. Vitamin D Hormone [Internet]. [N.Y.]: Elsevier; 2016. Vitamin D; [consultado el 29 de enero de 2024]; p. 1-20. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/bs.vh.2015.11.001>