

# DEBILIDAD MUSCULAR Y DEFICIENCIA DE VITAMINA D

**Autores:** S. Pardo Del Olmo Saiz, C.S La Marina (Santander) V. Santos Urrutia, C.S San Jose Linares (Jaén); R. Grande Grande, C.S Bajo Pas ,Renedo (Cantabria); ; A. Santos Urrutia, C.S Alto Campoo, Reinosa (Cantabria) E. Bengochea Botín, C.S Camargo costa (Cantabria); A. Peña Irún, C.S Santoña (Cantabria)

## **Introducción:**

Para mantener un esqueleto sano y mineralizado es de gran importancia tener una fuente adecuada de vitamina D, que puede conseguirse mediante la exposición solar o la dieta. Se ha observado un aumento de la prevalencia del déficit de vitamina D que se ha extendido a distintos grupos de edad.

## **Descripcion suscita del caso:**

Mujer de 22 años que acude a la consulta por debilidad muscular generalizada, que le dificulta subir y bajar escaleras, con dolores osteoarticulares difusos. En la anamnesis destaca que acaba de llegar del norte de Inglaterra, donde ha permanecido con un contrato de trabajo en un hospital como enfermera. Refiere haber estado confinada en el hospital y que ha tenido poca actividad física y al aire libre. La exploración es normal. Analítica y hemograma normal. La 25-OH-vit D 8 ng/ml. Se inició tratamiento con calciferol, una ampolla bebida a la semana durante el primer mes y una ampolla al mes de mantenimiento. Al cabo de dos meses la paciente estaba totalmente asintomática.

## **Estrategia práctica de actuación:**

La prevención primaria de la deficiencia de vitamina D se justifica tanto desde el punto de vista social como médico. Los principales grupos son los bebés, adolescentes y embarazadas. La mayoría de las personas de edad avanzada e institucionalizadas están en alto riesgo. Se debe informar a toda la población sobre cuál es la exposición solar adecuada: durante 20-30 minutos en una persona de piel clara en la cara y los antebrazos, en horas del mediodía, genera el equivalente a unos 2000 UI de vitamina D. Las fuentes dietéticas más importantes son los pescados grasos y el aceite de hígado de bacalao. También el uso de suplementos de vitamina D.

## **Palabras-clave empleadas en la búsqueda bibliográfica:**

Deficit de vitamina D, osteomalacia.

## **Bibliografía y metodo empleado para la búsqueda bibliográfica:**

. 1.- Marazuela M. Deficit de vitamina D en el adulto: clínica, diagnóstico y tratamiento. Rev Endocrinolog Nutr. 2005;52(5):215-23. 2.- Pearce SH, Cheetham TM. Diagnosis and management of vitamin D deficiency. BMJ. 2010;340:b5664.