



cancer.org | 1.800.227.2345

Protección solar y vitamina D

A mucha gente le preocupa que proteger su piel del sol podría significar que no van a obtener suficiente vitamina D. Aunque la vitamina D es importante para su salud, también es importante proteger la piel de los rayos UV perjudiciales.

- [¿Qué es la vitamina D?](#)
- [¿De dónde proviene la vitamina D?](#)
- [¿La vitamina D protege contra el cáncer?](#)
- [¿Obtengo suficiente vitamina D si protejo mi piel del sol?](#)

¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D es en realidad un grupo de hormonas. Pero los diferentes tipos de vitamina D no actúan como los otros tipos de hormonas que quizás conozca. La función

de empezar el proceso de fabricación de vitamina D en respuesta a la exposición al sol.

La cantidad de vitamina D que puede producir su piel depende de:

- Su edad
- Cuán oscura es su piel
- Qué tan intensa es la luz solar donde vive
- Si usa ropa con UPF o protector solar con FPS
- Otros problemas de salud que podría tener

Hay dos tipos principales de vitamina D:

- La vitamina D₂ se fabrica en su mayoría en el laboratorio y se añade a los alimentos y suplementos.
- La vitamina D₃ se produce naturalmente en la piel y también se puede obtener al comer ciertos alimentos y tomar suplementos.

No muchos alimentos contienen vitamina D de forma natural. Es por eso que a menudo se agrega a los alimentos y bebidas y por lo que el médico podría recetarle o recomendarle suplementos de vitamina D.

¿La vitamina D protege contra el cáncer?

Los resultados de las investigación sobre la relación entre la vitamina D y el cáncer son variados. Algunos estudios han demostrado una relación entre los niveles bajos de vitamina D en el cuerpo y un mayor riesgo de contraer o morir de cáncer. Sin embargo, no está claro si tomar vitamina D o tener ciertos niveles de vitamina D podría ayudar a prevenir el cáncer. Tampoco está claro si la vitamina D puede ayudar a controlar el crecimiento y la propagación del cáncer. Se necesita investigar más para saber qué papel desempeña la vitamina D en la prevención o el control del cáncer.

¿Obtengo suficiente vitamina D si protejo mi piel del sol?

Es importante recordar los efectos dañinos de los rayos UV de la luz solar y de las máquinas de bronceado. Aunque la vitamina D se produce naturalmente cuando la piel está expuesta a los rayos UV, es mejor obtenerla de los alimentos o suplementos vitamínicos. Si bien la vitamina D es beneficiosa de muchas maneras, no se han realizado suficientes estudios para saber si tomar suplementos de vitamina D puede reducir el riesgo de cáncer de piel.

Estos son algunos consejos para asegurarse de obtener suficiente vitamina D:

- Las personas de 1 a 70 años deberían consumir la cantidad diaria recomendada de 600 UI. Los niños menores de 1 año deberían consumir 400 UI y los adultos mayores de 70 años, 800 UI.
- Incluya alimentos ricos en vitamina D en su dieta, por ejemplo: pescados grasos como el salmón, la trucha, el pez espada y el atún. Los huevos y los hongos o setas también contienen pequeñas cantidades de vitamina D.
- La leche, incluyendo la de soya y la de almendras, está enriquecida con vitamina D. Otros productos lácteos, el jugo de naranja y los cereales también pueden tener añadida vitamina D. Lea las etiquetas para estar seguro.
- Si toma un suplemento de calcio, puede que esté consumiendo vitamina D agregada ya que algunos suplementos de calcio contienen vitamina D.
- Los estudios previos sobre la vitamina D y el riesgo de cáncer no sugieren que se necesiten suplementos en dosis altas ni tampoco que la mayoría de las personas necesiten que se controlen sus niveles de vitamina D. Sin embargo, si le preocupa su nivel de vitamina D, consulte con su médico.

Los estur L7 Ts (l)Tn 0www.345

National Institutes of Health (NIH). Vitamin D Fact Sheet for Consumers. Accessed at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/> on June 26, 2024.

Skin Cancer Foundation. Vitamin D & Sun Protection. 2021. Accessed at <https://www.skincancer.org/skin-cancer-prevention/sun-protection/vitamin-d/> on June 26, 2024.