



# INFORMACIÓN 2025: Cómo obtener vitamina D de forma saludable: ¿sol o suplementos?

## Como obtener vitamina D de forma saludable: ¿sol o suplementos?



La vitamina D es fundamental para mantener una buena salud ósea, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir algunas enfermedades como la osteoporosis. Sin embargo, muchas personas desconocen cómo obtener vitamina D de forma saludable y cuál es la mejor opción: exponerse al sol o recurrir a suplementos.

En este artículo te contamos de forma sencilla cómo aumentar tus niveles de vitamina D, cuáles son las fuentes recomendadas y algunas recomendaciones a tener en cuenta para proteger tu salud.

### ¿Por qué es importante la vitamina D para la salud?

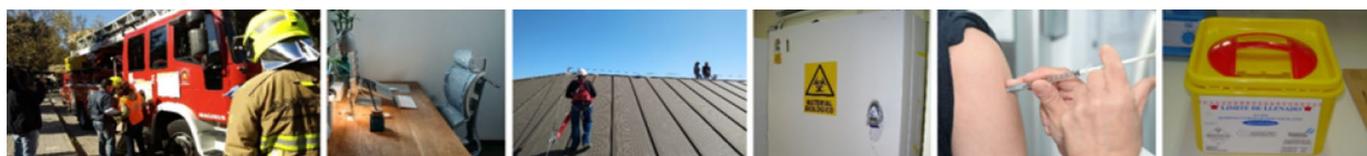
La **vitamina D es esencial** para el correcto funcionamiento del organismo. Su principal función es favorecer la absorción del calcio y del fósforo, ambos nutrientes clave para mantener los huesos fuertes y prevenir enfermedades.

Además, la vitamina D también:

- **Refuerza el sistema inmune**, ayudando a prevenir infecciones y enfermedades.
- **Contribuye al buen funcionamiento muscular**, mejorando la fuerza y el equilibrio.
- **Ayuda a regular el estado de ánimo**, ya que su deficiencia se ha asociado con trastornos como la depresión.

### ¿Sol o suplementos? Las dos formas principales de obtener vitamina D

Es fundamental mantener unos niveles adecuados de vitamina D para disfrutar de una vida saludable.





# INFORMACIÓN 2025: Cómo obtener vitamina D de forma saludable: ¿sol o suplementos?

## Exposición solar: la fuente natural de vitamina D

La exposición al sol es la forma más natural y eficaz de obtener vitamina D. Cuando los rayos ultravioletas B (UVB) entran en contacto con la piel, el cuerpo sintetiza esta vitamina de forma natural.

Sin embargo, para que eso sea seguro y efectivo, es necesario seguir algunas recomendaciones clave:

- Exponerte al sol **entre 10 y 30 minutos al día**, dependiendo de tu tipo de piel, la estación del año y la latitud geográfica.
- Priorizarlas horas de menor radiación (antes de las 12:00 h o después de las 17:00 h) para **evitar quemaduras y daños en la piel**.
- Evitar la exposición prolongada y sin protección, ya que **el exceso del sol puede aumentar el riesgo de cáncer de piel**.

En resumen, el sol es una fuente excelente de vitamina D, pero siempre debe tomarse con precaución y combinarse con hábitos de prevención de riesgos solares.

## Suplemento de vitamina D: una ayuda para casos de déficit

Cuando no es posible obtener suficiente vitamina D a través del sol o la alimentación, los suplementos de vitamina D son una opción segura y efectiva.

Estos suplementos deben ser siempre prescritos o supervisados por un profesional de la salud, ya que un exceso de vitamina D puede causar problemas como hipercalcemia o alteraciones en los riñones.

Por tanto, combinar una dieta equilibrada con una correcta exposición solar y, si es necesario, suplementación controlada, es la mejor estrategia para obtener unos niveles óptimos de vitamina D.

Fuente: MAS Prevención

