

## La vitamina D en persones grans



**Les persones grans no cal que prenguin de forma rutinària vitamina D per reduir el risc de caigudes**

L'Essencial és una iniciativa de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries (AQuAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya que identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització. Aquestes recomanacions són consensuades i avalades per les societats científiques, els professionals sanitaris, els pacients i l'AQuAS.

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada als ciutadans perquè els ajudi a la presa de decisions en l'atenció sanitària, i ha comptat amb la col·laboració de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

### Què és la vitamina D?

La vitamina D pertany al grup de les vitamines que es dissolen en greixos i olis i ajuden el cos a absorbir el calci. Els principals aliments que porten vitamina D són el peix blau, els ous i els productes lactis.

El cos produeix la vitamina D quan la pell s'exposa directament al sol. L'exposició de cara, cames i braços durant 10 minuts 2 o 3 vegades per setmana sembla suficient per obtenir la vitamina D necessària. No obstant això, el temps d'exposició pot variar depenent de l'edat, el tipus de pell, l'estació de l'any o l'ús de filtres solars, entre d'altres.

### Per què la gent gran no ha de prendre de forma rutinària vitamina D?



- Els resultats dels estudis mostren que la vitamina D no és efectiva per reduir el risc de caigudes, ni tampoc s'ha pogut establir la dosi ni la via d'administració que pugui ser més adequada en persones grans.
- La vitamina D administrada amb fàrmacs pot causar efectes secundaris de tipus gastrointestinal. A més, per a les persones grans el fet de prendre un medicament menys facilita l'adaptació al tractament d'altres medicaments que prenen habitualment.

# La vitamina D en persones grans

## Quan cal prendre Vitamina D?

Només cal que prenguin vitamina D aquelles persones que tinguin dèficit de vitamina D confirmat a partir d'una anàlisi de sang. En aquests casos, el tractament ha de ser individualitzat segons la valoració del risc de caiguda de cada pacient.

- 
- Per a la redacció d'aquesta recomanació s'ha comptat amb la participació i col·laboració del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.
  - La recomanació completa es pot consultar a la pàgina web del **Projecte Essencial** <http://essencialsalut.gencat.cat>
  - Per a qualsevol informació addicional pot adreçar-se a 061 CatSalut Respon trucant per telèfon al 061, des de l'APP del 061 CatSalut Respon o enviant un correu electrònic a [061catsalutrespon@gencat.cat](mailto:061catsalutrespon@gencat.cat)

Alguns drets reservats:

©2016 Generalitat de Catalunya. Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObres Derivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>