

Una exposición diaria no superior a 10 minutos sugiere el médico, Tomás Lagomarsino Guzmán, para favorecer la activación de la vitamina D y así potenciar el sistema inmunológico.

La recomendación la realizó considerando el contexto de cuarentena que vive gran parte de nuestro país a causa de la emergencia sanitaria, y que implica una drástica disminución del tiempo en el exterior y una menor exposición al sol, lo que podría generar una deficiencia de vitamina D.

Anuncio Patrocinado

## RAYOS ULTRAVIOLETA

El médico comentó que este micronutriente es esencial para tener huesos fuertes y un sistema inmunológico saludable. Si bien, parte de ella se puede obtener a través de la alimentación (hígado y huevos), también es posible conseguirla a través de la exposición a los rayos ultravioleta. Por lo tanto, es importante aprovechar el sol en patios y balcones todos los días y por breve tiempo, aunque esté nublado, siempre con protector solar.



**WAVM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

**“La vitamina D es un complemento que ayuda en varias esferas de nuestro cuerpo,**

**no solamente al sistema inmunológico, sino también para otros aspectos fundamentales como, por ejemplo, la absorción del calcio, el fósforo y de algunos otros minerales esenciales. También es muy importante en los niños, principalmente, porque aporta bastante para el tema de la formación ósea, que es fundamental durante el crecimiento”, dijo.**



## FALTA DE VITAMINA D

En relación a los efectos que genera la falta de vitamina D, el doctor sostuvo que está asociada a un mayor riesgo de desarrollar osteomalasia, osteoporosis y fracturas, pudiendo la deficiencia extrema producir enfermedades en niños, como el raquitismo. Además, existe relación con otras enfermedades que pudieran desarrollarse en base a la deficiencia de vitamina D y que todavía están en estudio por la ciencia.

**“Más que salir a tomar sol, yo recomiendo salir a hacer ciertas actividades dentro de las fronteras del hogar. Por ejemplo, salir a colgar la ropa, regar las plantas...**

**aprovechar las mismas actividades de la cotidianidad de la casa para exponerse un poco al sol, porque así podemos producir una mayor cantidad de vitamina D y que, obviamente, aporta en el metabolismo de nutrientes tan esenciales como son el calcio y el fósforo, tan importantes para adultos mayores y niños en etapa de crecimiento”, concluyó el facultativo.**

y tú, ¿qué opinas?