PROTEGE TU SISTEMA INMUNE

VITAMINA D Y COVID-19

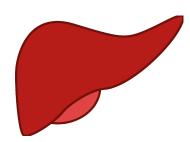
SÍNTESIS DE LA VITAMINA D



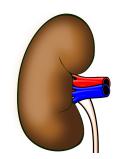
La acción de la luz solar sobre la piel genera vitamina D (15-30 minutos/día)



Nos llega también a través de los alimentos y de los suplementos



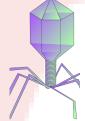
En el hígado, esta vitamina se transforma en CALCIDIOL



En los riñones se transforma de nuevo para convertirse en CALCITRIOL

El **CALCITRIOL** es la forma activa de la vitamina D que no solo actúa como una hormona reguladora del metabolismo del fósforo y del calcio, sino que desempeña un importante papel como

moduladora del sistema inmune



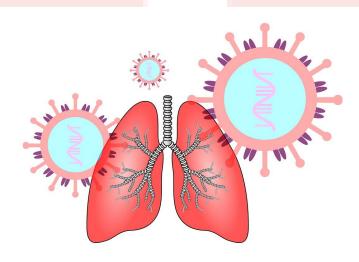
Induce la acción de ciertos agentes antimicrobianos que ayudan a reducir la replicación viral



Reduce las
concentraciones de
proteínas (citoquinas)
proinflamatorias que
dañan los pulmones

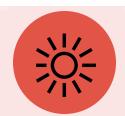


Incrementa las concentraciones de citoquinas con propiedades antiinflamatorias



Adecuados niveles de vitamina D reducen la incidencia de infecciones respiratorias agudas y se está estudiando su relación con la COVID-19

PROTÉGETE DE LOS VIRUS: MANTÉN LA VITAMINA D A RAYA



Exponte al sol a diario, y no solo la cara, también brazos y/o piernas



Toma alimentos ricos en vitamina D: pescados grasos y productos fortificados



Si es necesario y tú médico lo considera oportuno, se puede suplementar



Adopta unos hábitos de vida saludables y haz ejercicio todos los días



La cantidad recomendada de vitamina D en adultos (entre 19 y 70 años) sanos es de 15 mcg/día

100 g de bonito, caballa o salmón contienen unos 20 mcg de vitamina D



