

LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D EN EL EMBARAZO Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD DEL RECIÉN NACIDO

Autora: Victoria Benavente González
Enfermera especialista en enfermería obstétrico – ginecológica /
Matrona

XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA

24 Y 25
OCTUBRE
2024

"CIUDAD DE GRANADA"

INTRODUCCIÓN

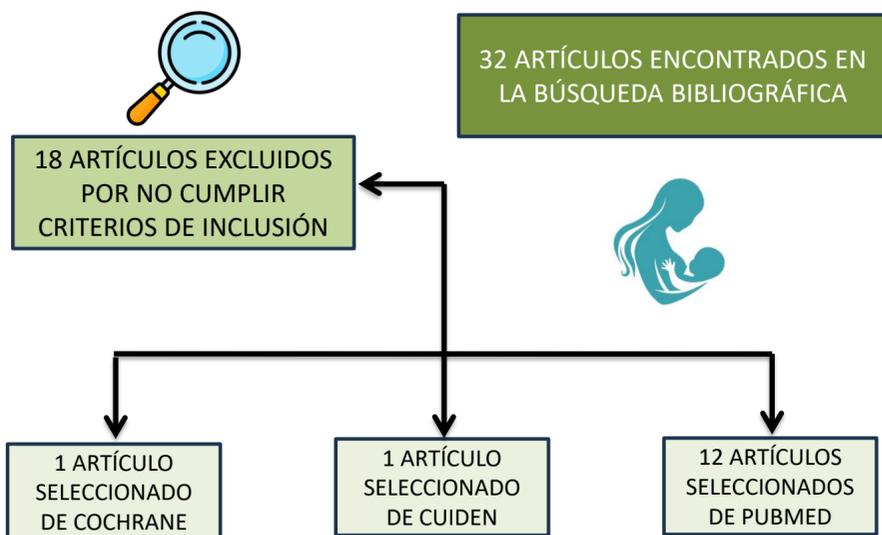
La **vitamina D** cumple un papel esencial en la salud ósea y en el sistema inmunológico. Además, participa en múltiples procesos fisiológicos (homeostasis del calcio).

A nivel mundial, hay un alto déficit de esta vitamina en todas las etapas de la vida; y especialmente, en el embarazo, lo que representa un **problema de salud pública**.

Este déficit conlleva **mayores riesgos**: fallos en la implantación embrionaria, mayor recurrencia de pérdidas fetales, riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional... y en el recién nacido (RN) puede ser causa de raquitismo y prematuridad.

Los **objetivos** de mi investigación se centraron en:

- Informar de la importancia de la Vitamina D para el buen funcionamiento del organismo y en concreto, del embarazo.
- Describir las consecuencias asociadas a su déficit.
- Investigar en la suplementación y su influencia con la lactancia materna.



MÉTODO

Esta investigación se llevó a cabo a través de una revisión bibliográfica en las bases de datos: Pubmed, Cuiden y Cochrane; y apoyándome también, en guías de práctica clínica.

Utilicé los descriptores bibliográficos (MeSH y DeSH): “Vitamin D”, “pregnancy”, “breastfeeding” y “supplementation”; que apareciesen en el título y/o resumen. Dichos descriptores los asocié con el operador booleano “AND”.

Los filtros utilizados fueron: artículos publicados en los últimos 5 años, en humanos, a texto completo, y en idioma inglés o español.

Finalmente, se seleccionaron un total de 14 artículos para la revisión de esta investigación.

RESULTADOS

La deficiencia de vitamina D, supone un importante problema de salud pública a nivel mundial. La exposición solar es el factor determinante más importante; junto con otros (agentes físicos, variables demográficas, alimentación...)

Este déficit durante el embarazo, puede ocasionar problemas en la mujer y en el feto/RN; ya que la madre es la fuente principal de vitamina D para el feto a través de su paso transplacentario.

Se ha demostrado que niveles bajos, pueden disminuir la fertilidad; ya que la vitamina D favorece la maduración folicular y la implantación. Además, se ha informado de un mayor riesgo de preeclampsia y diabetes gestacional (no están claros los mecanismos). Hay un mayor riesgo de cesárea; probablemente relacionado con la reducción de la fuerza de los músculos pélvicos. En el RN aumenta la incidencia de bronquiolitis, asma, problemas con el crecimiento y la mineralización del esqueleto fetal.

Existe una gran controversia en cuanto a la suplementación de vitamina D en las embarazadas. Algunos autores optan por no recomendarlo de manera generalizada y fomentar más las medidas de exposición solar regular e ingesta de alimentos enriquecidos en vitamina D. Otros, debido a las potenciales consecuencias, sí recomiendan su suplementación (estudio MAVIDOS).

En los lactantes, sí hay consenso de suplementar con colecalciferol (400 UI diarias) vía oral durante el primer año de vida; ya que los requerimientos de vitamina D a través de la lactancia materna, no son suficientes.

CONCLUSIONES

- ✓ Actualmente, un 20-50% de la mujeres embarazadas en España tienen un bajo nivel de vitamina D, lo que constituye un grupo de riesgo y un problema de salud. Por ello, es importante desarrollar estrategias de prevención y un cribado generalizado para este grupo de población.
- ✓ Un metaanálisis publicado recientemente, afirma que la suplementación con vitamina D durante el embarazo podría reducir el riesgo de preeclampsia y/o diabetes gestacional. En el RN reduciría el riesgo de prematuridad, entre otros problemas.
- ✓ Sin embargo, no existe un criterio uniforme en cuanto a la suplementación rutinaria con vitamina D en el embarazo (la OMS no lo recomienda).
- ✓ Como conclusión; se necesitan establecer pautas claras de suplementación para así poder atenuar sus consecuencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Mansur JL, Oliveri B, Giacoia E, Fusaro D, Costanzo PR. Vitamin D: Before, during and after Pregnancy: Effect on Neonates and Children. *Nutrients*. 2022;14(9). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu14091900>
- Durá-Travé T, Gallinas-Victoriano F. Pregnancy, breastfeeding, and vitamin D. *Int J Mol Sci*. 2023;24(15). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijms241511881>
- Palacios C, Kostik LK, Peña-Rosas JP. Vitamin D supplementation for women during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;7(7):CD008873. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD008873.pub4>
- Ramasamy I. Vitamin D metabolism and guidelines for vitamin D supplementation. *Clin Biochem Rev*. 2020;41(3):103–26. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33176/AACB-20-00006>
- Passeri G, Giannini S. Benefits of vitamin D in health and diseases. *Nutrients*. 2023;15(11). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu15112419>