



2019 Novel Coronavirus [COVID-19]

phd3.idaho.gov/coronavirus

Vitamina D y COVID-19

Recomendación

No hay datos suficientes para recomendar a favor o en contra del uso de vitamina D para la prevención o el tratamiento de COVID-19.

Información general sobre la vitamina D

La vitamina D es fundamental para el metabolismo óseo y mineral. La vitamina D también es sintetizada por los glóbulos blancos del sistema inmunológico y tiene el potencial de modular las respuestas inmunitarias.¹

La deficiencia de vitamina D (definida como una concentración sérica de 25-hidroxivitamina D ≤ 20 ng / mL) es común en los Estados Unidos, particularmente entre personas de etnia hispana y raza negra. Estos grupos están sobrerrepresentados entre los casos de COVID-19 en los Estados Unidos.² La deficiencia de vitamina D también es más común en pacientes mayores y pacientes con obesidad e hipertensión; todos los factores adicionales asociados con peores resultados en pacientes con COVID-19.

En estudios observacionales, los niveles bajos de vitamina D se han asociado con un mayor riesgo de neumonía adquirida en la comunidad en adultos mayores³ y niños.⁴ Los suplementos de vitamina D pueden aumentar el nivel y la actividad de los glóbulos blancos llamados células T reguladoras en individuos sanos y pacientes con enfermedades autoinmunes.⁵ En un amplio análisis de varios ensayos clínicos aleatorizados, se demostró que la suplementación con vitamina D protege contra la infección aguda del tracto respiratorio.⁶ Sin embargo, en dos ensayos clínicos aleatorizados, doble ciego y controlados con placebo, en los que se administraron altas dosis de vitamina D a pacientes críticamente enfermos con deficiencia de vitamina D (pero no COVID-19) no redujo la duración de la estancia hospitalaria o la tasa de mortalidad (número de personas que murieron) en comparación con el placebo.^{7,8}

Los niveles altos de vitamina D pueden causar niveles peligrosamente altos de calcio en el cuerpo (hipercalcemia) y acumulación de calcio en los riñones, lo que puede provocar cálculos renales y daño (nefrocalcinosis).⁹



2019 Novel Coronavirus [COVID-19]

phd3.idaho.gov/coronavirus

Vitamina D y COVID-19

El papel de la suplementación con vitamina D en la prevención o el tratamiento de COVID-19 actualmente no es conocido. La razón fundamental para el uso de vitamina D se basa en gran medida en la modulación de su sistema inmunológico, general efectos que potencialmente podrían proteger contra la infección por COVID-19 y / o disminuir la gravedad de enfermedad. Los estudios observacionales en curso están evaluando el papel de la vitamina D en la prevención y el tratamiento COVID-19. Además, se están realizando ensayos de investigación sobre el uso de vitamina D en personas con COVID-19 realizado. Estos ensayos evalúan la vitamina D sola, o en combinación con otros agentes, para participantes con y sin deficiencia de vitamina D. La información más reciente sobre estos ensayos clínicos puede ser que se encuentra en ClinicalTrials.gov.

Si está considerando tomar un suplemento de vitamina D para la salud general del sistema inmunológico, lo recomendado la dosis diaria es de vitamina D3 (colecalfiferol), 600-800 unidades internacionales (UI), una vez al día.

Un enfoque común es verificar primero sus niveles de vitamina D para determinar si necesita tomar un suplemento; esto requiere un análisis de sangre ordenado por su proveedor de atención médica.

La vitamina D está disponible naturalmente en muchas opciones de alimentos saludables y su cuerpo la sintetiza cuando la piel está expuesta a la luz solar.

Siempre hable primero con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar vitamina D o cualquier otro medicamento de venta libre suplementos.



SIRVIENDO CONDADOS ADAMS - CANYON - GEM - OWYHEE - PAYETTE - WASHINGTON

Para obtener información actual sobre COVID-19: <https://phd3.idaho.gov/coronavirus/>
La línea directa COVID-19 está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.: 208-455-5411

Este documento fue creado el 09/15/2020 utilizando la información y orientación disponibles hasta la fecha y está sujeto a cambios según orientación emergente.