

## COMO MANTERNOS TRANQUILOS EN ESTAS FIESTAS FRENTE AL AUMENTO DE LOS CONTAGIOS POR COVID-19

### Importancia de la administración periódica de altas dosis de vitamina c

A pocos días de celebrar el Año Nuevo, que en esta ocasión será de forma atípica por la pandemia del coronavirus, tengamos presente que no hay que bajar la guardia y ser muy precavidos durante las celebraciones, no olvidemos que la manera en la que estábamos acostumbrados a celebrar podría ser el escenario ideal para la propagación del virus.

Las medidas de bioseguridad como el uso de la mascarilla, el lavado de manos o la distancia social evitaban que el virus entre a nuestro organismo. Una alimentación adecuada que contenga esencialmente vitaminas C, Tiamina y D, minerales como el zinc o el selenio o ácidos grasos omega, con suplementos si es necesario, son fundamentales para mantener un "sistema defensivo" o inmunidad adecuada que impida que, si el virus entro a nuestro organismo, este se multiplique fácilmente y contamine órganos sensibles como pulmones, sistema digestivo o sistema nervioso, causando complicaciones que pueden llevar a una invalidez permanente o muerte.

Definitivamente el Acido Ascórbico o vitamina C es quizá el principal nutriente en juego para mantener una adecuada inmunidad. Sus efectos antioxidantes, antiinflamatorios e inmunomoduladores la convierten en un candidato terapéutico potencial, tanto para la prevención y mejora de la infección por COVID-19, como también en terapia complementaria en los cuidados intensivos de COVID-19" (1).

Lastimosamente debido a la baja capacidad de nuestro cuerpo para almacenar vitaminas hidrosolubles y por factores como el tipo de alimentación, el tabaquismo o el estrés, por ejemplo, existe una deficiencia de vitamina C en el organismo que da como resultado una inmunidad deteriorada y una mayor susceptibilidad a las infecciones. "Los estudios epidemio-lógicos han indicado que la disminución de vitamina C es relativamente común en las poblaciones occidentales". (1)



Todas las personas en general, los grupos de alto riesgo de mortalidad por COVID-19 y en riesgo de deficiencia de vitamina C en particular, deben ser animadas a suplementarse permanentemente con Vitamina C para garantizar su suficiencia en todo momento. La administración por vía intravenosa periódica junto a la administración oral es siempre la mejor alternativa para mantenernos cuidados y protegidos en estas fiestas y siempre.



(1) Holford, P.; Carr, A.C.; Jovic, T.H.; Ali, S.R.; Whitaker, I.S.; Marik, P.E.; Smith, A.D.; Vitamin C, An Adjunctive Therapy for Respiratory Infection, Sepsis and COVID-19. *Nutrients* 2020, 12, 3760; <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3760/htm>