

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 13 de febrero de 2025**

**La deficiencia de vitamina D causa susceptibilidad, complicaciones y mortalidad por Covid-19**

**Doctor en Medicina, Ph.D.**



## **Introducción**

La medicina ortomolecular, que utiliza dosis óptimas de nutrientes para mantener la salud y tratar enfermedades, ha ganado cada vez más atención en los últimos años,

especialmente por su papel en el apoyo a la salud inmunológica. Uno de los ejemplos más destacados es el uso de **vitamina D3** para mejorar la inmunidad, en particular en el contexto de la COVID-19. Una revisión reciente realizada por el **Dr. Sunil Wimalawansa**, quien fue uno de los miembros de nuestro **Foro Internacional de Expertos sobre Vitamina D de 2024** [\(1\)](#), revisó más de 300 ensayos clínicos y **concluyó que existe una relación causal entre la deficiencia de vitamina D y la susceptibilidad, las complicaciones y la mortalidad por SARS-CoV-2** [\(2\)](#).

### **La eficacia de la vitamina D3 y el calcifediol para reforzar la inmunidad**

El estudio del Dr. Wimalawansa, publicado en *Nutrients* el 6 de febrero de 2025, recopiló los resultados de más de 300 ensayos clínicos, que confirman que **la vitamina D3 y el calcifediol** son muy eficaces para reducir la gravedad y la progresión de la COVID-19. **Se descubrió que estas dos formas de vitamina D reducen el riesgo de infección, complicaciones, hospitalización y muerte en un 50 %.** Es importante destacar que **estos nutrientes superan a todas las terapias contra la COVID-19 aprobadas por la FDA actualmente disponibles, que a menudo son costosas y tienen una eficacia limitada.**

La vitamina D es bien conocida por su papel en la modulación del sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a responder a las infecciones de manera más eficaz. En el caso de la COVID-19, se ha demostrado que las personas con niveles más elevados de vitamina D tienen un riesgo significativamente menor de sufrir resultados graves. Tanto la vitamina D3 como el calcifediol, al ser formas de vitamina D de alta biodisponibilidad, se consideran especialmente eficaces para mantener una función inmunológica óptima.

### **Ahorro económico y asequibilidad**

Otra ventaja clave de **la inmunidad nutricional ortomolecular**, que incluye vitamina D3 y calcifediol, es **la relación costo-beneficio**. En comparación con las terapias patentadas y aprobadas por la FDA para la COVID-19, la vitamina D3 y el calcifediol son significativamente menos costosos, **ya que cuestan solo "2 USD por paciente, la suplementación con vitamina D3 es mucho más barata que los costos de hospitalización y más efectiva que las intervenciones estándar"** [\(2\)](#). La carga económica de depender de tratamientos farmacéuticos de alto costo para enfermedades generalizadas como la COVID-19 puede ser asombrosa, especialmente cuando muchos de estos tratamientos son solo marginalmente efectivos o requieren un uso a largo plazo.

Por otra parte, la vitamina D3 y el calcifediol son asequibles, están ampliamente disponibles y requieren una suplementación mínima para lograr efectos beneficiosos, lo que los convierte en una opción más accesible tanto para las personas como para los sistemas de atención de la salud. La incorporación de estos nutrientes de bajo costo en la atención de rutina podría generar **ahorros** significativos en el tratamiento de enfermedades infecciosas, reduciendo los gastos generales de atención de la salud relacionados con la hospitalización y las complicaciones.

### **Seguridad y efectos secundarios mínimos**

Otra ventaja importante de **la vitamina D3 y el calcifediol** es su perfil de seguridad, especialmente cuando el nivel de vitamina D3 en sangre se mantiene entre 50 y 100 ng/ml [\(2-4\)](#) . Para la mayoría de las personas, las dosis de vitamina D3 que alcanzan estos niveles son de 2.000 a 10.000 UI/d (50 a 250 mcg/d, o aproximadamente 32 UI/lb [70 UI/kg] de peso corporal para un adulto no obeso). Estas dosis son bien toleradas por la mayoría de las personas. A diferencia de muchos fármacos, que pueden tener una variedad de efectos secundarios, desde leves a graves, la vitamina D3 y el calcifediol generalmente tienen muy pocos efectos adversos cuando se utilizan en las cantidades recomendadas.

El efecto secundario más común de la ingesta excesiva de vitamina D es **la hipercalcemia** (niveles elevados de calcio), pero esto es poco frecuente y suele ocurrir solo con dosis altas prolongadas que superan con creces la ingesta diaria recomendada. Para la mayoría de las personas, la suplementación con vitamina D es segura y el cuerpo tiene mecanismos para regular su uso. Esto hace que los tratamientos basados en vitamina D sean mucho más seguros y sostenibles a largo plazo que muchos otros medicamentos con efectos secundarios más amplios.

### **Conclusión y llamada a la acción**

La evidencia es irrefutable: la vitamina D3 y el calcifediol deberían ser tratamientos fundamentales, junto con otras vitaminas y micronutrientes esenciales, para mejorar la inmunidad, mitigar la gravedad de la infección y prevenir resultados adversos en enfermedades como la COVID-19 y cualquier epidemia o pandemia futura de **causas conocidas o desconocidas** [\(5\)](#) . Con el respaldo de más de 300 ensayos clínicos, la vitamina D ha demostrado la capacidad de reducir las infecciones, las complicaciones, las hospitalizaciones y las muertes en aproximadamente un 50%, superando las terapias actuales aprobadas por la FDA para la COVID-19.

Teniendo en cuenta el sólido historial de seguridad, asequibilidad y eficacia de la vitamina D3, resulta evidente que no es necesario esperar a que se realicen más estudios. Ha llegado el momento de integrar la vitamina D3 y/o el calcifediol en la práctica clínica. La incorporación de estos nutrientes en los protocolos clínicos ofrece una solución comprobada que no solo aborda problemas de salud inmediatos, sino que también proporciona beneficios a largo plazo sin los efectos secundarios de tratamientos patentados más costosos.

**Acerca del Dr. Sunil Wimalawansa, MD, Ph.D.**



El Dr. Sunil Wimalawansa, MD, Ph.D., es un reconocido médico, científico y experto en el campo de la endocrinología, particularmente conocido por su trabajo en las áreas de la vitamina D y sus aplicaciones clínicas. Ocupa múltiples puestos académicos y es reconocido por su extensa investigación sobre el papel de la vitamina D en la salud y la prevención de enfermedades. El Dr. Wimalawansa ha contribuido a numerosas publicaciones científicas, explorando el potencial terapéutico de la vitamina D en diversas afecciones médicas, incluidas la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Su trabajo enfatiza la importancia de los niveles óptimos de vitamina D para la salud y el bienestar general, y ha sido un defensor vocal de iniciativas de salud pública más amplias relacionadas con la deficiencia de vitamina D. Además de su experiencia clínica y de investigación, el Dr. Wimalawansa también participa en la educación, hablando en conferencias internacionales y escribiendo libros sobre el tema de la vitamina D y su impacto en la salud humana.

El Dr. Wimalawansa es miembro del consejo editorial de Orthomolecular Medicine News Service.

### Referencias:

1. Foro virtual internacional sobre vitamina D y mesa redonda de expertos de 2024. Servicio de noticias médicas ortomoleculares. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v20n15.shtml>
2. Wimalawansa SJ (2025) La deficiencia de vitamina D cumple los criterios de Hill para la causalidad en la susceptibilidad, las complicaciones y la mortalidad por SARS-CoV-2: una revisión sistemática. *Nutrients*, 17:599. <https://doi.org/10.3390/nu17030599>
3. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ (2025). Vitamina D: beneficios para la salud basados en evidencia y recomendaciones para pautas de población. *Nutrients*. 17(2):277. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/2/277>
4. Cheng RZ (2025) Resumen de "Vitamina D: beneficios para la salud basados en evidencia y recomendaciones para pautas de población". Servicio de noticias médicas ortomoleculares. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n04.shtml>
5. Cheng RZ (2025) Inmunidad nutricional ortomolecular: una alternativa holística a las vacunas contra las infecciones. *Inmunidad nutricional ortomolecular: una alternativa holística a las vacunas contra las infecciones*. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n05.shtml>
6. Cheng RZ (2020) La inmunidad de grupo protegida, no una vacuna, es la forma de detener la pandemia de COVID-19. <https://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n27.shtml>