



## Vitamina D, un aliado en la prevención de la influenza

- *Tener niveles óptimos de Vitamina D (VD), puede ayudar a reducir el tiempo de recuperación de una infección por influenza.*

Como consecuencia de las bajas temperaturas que se han presentado en esta época de invierno, los casos de influenza han tenido un importante repunte en México.

Las entidades con mayor número de casos confirmados de influenza que se han presentado en esta temporada de frío, son: Ciudad de México, Coahuila, San Luis Potosí, Aguascalientes y Querétaro, que en conjunto suman el 42.1 por ciento del total de casos confirmados. <sup>(1)</sup>

Por ello, es importante tomar debidas precauciones para evitar enfermarse de influenza entre ellas, fortalecer el sistema inmunológico y una de las maneras de hacerlo, es mediante la **Vitamina D (VD)**.

### **Relación entre la influenza y Vitamina D**

La influenza es una infección respiratoria contagiosa que ataca nariz, garganta y pulmones, y que puede producir síntomas, como: tos, irritación de garganta, fiebre, escalofríos, náuseas, vómito, dolor de cabeza y muscular. Debido a que esta enfermedad se extiende a través del aire, es altamente contagiosa.

“La **VD** actúa en el sistema inmune al reducir las concentraciones de proteínas inflamatorias, llamadas citocinas, incrementando así la producción de sustancias antimicrobianas que destruyen los virus y gérmenes invasores. Esta combinación de disminuir la inflamación e incrementar las defensas antimicrobianas ayuda a que el sistema inmune enfrente las infecciones de manera más eficaz. Del mismo modo, éstas acciones reducen el riesgo de desarrollar neumonía, que es la principal complicación de influenza que puede ocasionar la muerte”, señaló Julián Vázquez Talavera, Gerente Nutricional de **medix**<sup>®</sup>.

La influenza es una epidemia que se presenta con mayor frecuencia en la temporada invernal y coincide con las cifras más bajas de **VD** en la población ya que este nutriente se sintetiza en la piel por la acción de los rayos ultravioleta del sol, pero en dicha temporada, los rayos del sol llegan con menor intensidad a la superficie de la Tierra.

Así, las personas que tengan en su organismo una cifra óptima de **VD** podrán recuperarse con mayor rapidez de una infección por influenza. Por ejemplo, un estudio encontró que los individuos que tenían un valor de **VD** por encima de 38 ng/mL se recuperaron en dos días en promedio, de la influenza, mientras que las personas que tenían una cifra menor a 38 ng/mL les tomó nueve días recuperarse de esta enfermedad, añadió el especialista.<sup>(2)</sup>

Para conocer el estado de la Vitamina D en el organismo, es necesario acudir al médico. En caso de deficiencia, se recomienda tomar una dosis elevada de 4 000 unidades internacionales al día, que es una dosis fisiológica y segura para corregir el estado insuficiente de **VD** y mantener una cifra óptima, puntualizó Vázquez Talavera.

<https://www.facebook.com/ViveGuud/> / Twitter @ViveGuud  
[www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx)  
<https://www.facebook.com/medixMx/>

Referencias



(1) [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/284226/INFLUENZA\\_2017\\_SE52.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/284226/INFLUENZA_2017_SE52.pdf)

(2) Vitamin D Council [Internet] USA; c2018 [Actualizado Dic 2015; Citado Ene 2018]. [aprox. 1 pantalla].  
Disponible en: [goo.gl/bcd1z3](http://goo.gl/bcd1z3)

**Relaciones Públicas *medix*<sup>®</sup>:**

Ana María Estrella | [aestrella@medix.com.mx](mailto:aestrella@medix.com.mx)

Penélope Rangel | [prangel@medix.com.mx](mailto:prangel@medix.com.mx)

**Contacto de Prensa:**

Manolo Castro | Relaciones Públicas

Cel. 5559070613

Mail. [manolocb@me.com](mailto:manolocb@me.com)

Male Agis | Relaciones Públicas

Cel. 5510783406

Mail. [male.agis@gmail.com](mailto:male.agis@gmail.com)

**Acerca de *medix*<sup>®</sup>**

*medix*<sup>®</sup> es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*<sup>®</sup> a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio las líneas de **Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

*medix*<sup>®</sup> apoya el **tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*<sup>®</sup> han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: [www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx)

Facebook: @medixMx

