

# «PROTEGE FRENTE A INFECCIONES Y EVITA TROMBOSIS»

## EL RINCÓN

De Marta Robles

**-¿Por qué se recomienda la vitamina D en la prevención de la Covid-19?**

-tiene funciones antiinfecciosas e inmunomoduladoras y también se ha visto que reduce la producción de citoquinas proinflamatorias como la IL-2 y el Interferón Gamma.

**-¿Su presencia en pacientes con Covid minimiza los efectos más adversos de la enfermedad?**

-Al añadir altas dosis de vitamina D se ayuda a reducir la gran reacción inflamatoria que se produce en los pacientes Covid-19, además de reducir la posibilidad de formación de trombos e infecciones.

Y éstos son los principales procesos que desencadena la infección y que llevan al paciente a un estado grave, ingreso en UCI y posible muerte.

**¿Qué alimentos ayudan a mantener un buen nivel de vitamina D?**

-La vitamina D se encuentra prioritariamente en la grasa de los pescados azules, predominantemente pequeños como la sardina, el arenque, el boquerón, las anchoas y la caballa. También la podemos encontrar en la grasa de frutos secos como las nueces y almendras, en la yema de huevo, en la grasa de los lácteos, en el aceite de oliva, girasol y soja y también en los champiñones.

**-¿Qué hay de la exposición al sol?**

-Debería ser de 20 o 30 minutos al día en las que expongamos la piel de cara, cuello y brazos.

**-¿Son recomendables los suplementos?**

-Si, pero siempre bajo prescripción médica.



**Domingo Carrera**  
Internista Centro Médico  
de Enfermedades  
Digestivas, CMED