

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 27 de enero de 2025

Inmunidad mediante nutrición ortomolecular: una alternativa holística a las vacunas contra las infecciones

Doctor en Medicina, Ph.D.

Reflejos

Las estrategias nutricionales, en particular la inmunidad nutricional ortomolecular óptima, deben convertirse en una prioridad de la política de salud pública para proteger contra las infecciones y mejorar la salud general.

Abstracto

Los medios de comunicación están repletos de noticias sobre el creciente temor a enfermedades virales como el metapneumovirus humano (HMPV), la gripe aviar, el Mpox y la COVID-19. Si bien es válido que el público esté preocupado, la cobertura sensacionalista corre el riesgo de rayar en el alarmismo. Este artículo responde a los pedidos de respuesta de los lectores, instando a un enfoque racional que evite repetir los errores de la pandemia de COVID-19. Evalúa críticamente las deficiencias de una estrategia centrada en las vacunas, cuestiona los motivos detrás del llamado de los medios a las vacunas dadas las limitaciones de las vacunas contra la COVID-19 y sus efectos secundarios asociados, y destaca el poder de la inmunidad proporcionada por la nutrición ortomolecular como una defensa sólida y universal contra las infecciones virales, incluidas las de origen desconocido. Este artículo aboga por un enfoque equilibrado y basado en la evidencia para la política de salud pública que integre la inmunidad derivada de la nutrición con las estrategias tradicionales.

1. Introducción

En la actualidad, el discurso mundial sobre las enfermedades virales está dominado por informes que infunden miedo sobre infecciones emergentes y reemergentes. Desde el HMPV y la gripe aviar hasta el Mpox y la sombra persistente del COVID-19, los medios de comunicación a menudo han hecho hincapié en los peores escenarios. Si bien es fundamental generar conciencia, los relatos sensacionalistas pueden engañar al público y propagar un pánico innecesario.

Este artículo responde a las solicitudes de claridad y orientación de los lectores, con el objetivo de ofrecer una perspectiva equilibrada. También plantea preguntas sobre los motivos que hay detrás de la insistencia de los medios de comunicación en las vacunas como la solución principal, en particular a la luz de la limitada eficacia a largo plazo de las vacunas contra la COVID-19 y los informes generalizados de efectos adversos de estos productos. Además, el enfoque actual del sistema de salud en las vacunas, sin una promoción y despliegue adecuados de estrategias para proporcionar inmunidad a partir de la nutrición, demuestra un enfoque incompleto e imprudente. Etiquetar a quienes promueven una nutrición óptima para producir inmunidad y cuestionan las estrategias de vacunación como "antivacunas" -una práctica que genera censura y ostracismo en los medios de comunicación- socava el discurso productivo. En la actual era de MAHA (Make America Healthy Again), esto ya no debería tolerarse.

Las estrategias nutricionales, en particular la inmunidad proporcionada por una nutrición ortomolecular óptima (Inmunidad Nutricional Ortomolecular), deben convertirse en una prioridad de la política de salud pública para proteger contra las infecciones y mejorar la salud general.

La nutrición ortomolecular y la inmunidad se refieren a la optimización del sistema inmunológico a través de una ingesta óptima de nutrientes, una dieta saludable y prácticas de estilo de vida que mejoran la resiliencia general y la función inmunológica.

2. El papel de los medios de comunicación: ¿concienciar o infundir miedo?

2.1 El panorama actual de los medios de comunicación

- Los informes sobre el aumento del HMPV en niños, el potencial de la gripe aviar para la transmisión humana y las mutaciones de Mpox dominan los titulares.
- Las comparaciones con el COVID-19 a menudo amplifican el miedo, a pesar de las diferencias clave en la transmisión y la gravedad.

2.2 El alarmismo y sus consecuencias

- El enfoque excesivo en los peores escenarios genera ansiedad pública y socava la confianza en los sistemas de salud.
- Las conductas impulsadas por el pánico, como el almacenamiento de vacunas o la sobrecarga de los sistemas de atención sanitaria, pueden tener consecuencias negativas no deseadas.
- La tendencia de los medios de comunicación a pasar por alto estrategias alternativas e integradoras plantea la preocupación de que el énfasis en las vacunas sea desproporcionado e injustificado.

3. Lecciones aprendidas de la tragedia del COVID-19

3.1 Cómo evitar errores pasados

- La dependencia excesiva de las vacunas durante la COVID-19 retrasó la exploración de estrategias preventivas complementarias.
- La distribución de la vacuna contra la COVID-19, marcada por aprobaciones apresuradas e informes generalizados de efectos adversos, ha erosionado la confianza pública en las recomendaciones sanitarias.
- Los confinamientos y el aislamiento social, si bien tenían como objetivo limitar la propagación del virus, provocaron perturbaciones económicas y daños colaterales generalizados.

3.2 Una respuesta equilibrada

- La preparación debe centrarse en fortalecer la resiliencia inmunológica general en lugar de adoptar medidas reactivas.
- Los responsables políticos y los medios de comunicación deben comunicar los riesgos sin incitar un miedo indebido.
- La presión a favor de las vacunas como única solución debe equilibrarse con intervenciones basadas en evidencia que proporcionen una nutrición óptima.

4. Deficiencias de la estrategia de vacunación

4.1 Especificidad y limitaciones

- Las vacunas son específicas para cada virus y ofrecen poca protección contra patógenos desconocidos.
- Las mutaciones virales de rápida propagación pueden hacer que las vacunas existentes sean menos efectivas, como se ha observado con las variantes de la influenza y del SARS-CoV-2.

4.2 Acceso global limitado

- La inequidad en materia de vacunas y los desafíos logísticos dejan a grandes poblaciones mundiales vulnerables, especialmente en entornos de bajos recursos.
- La reticencia a las vacunas debido a la desinformación limita aún más la cobertura.

4.3 Dependencia y exceso de confianza

- Un enfoque centrado en las vacunas corre el riesgo de eclipsar medidas preventivas más amplias, como las intervenciones en el estilo de vida y la nutrición.
- La incapacidad de la vacunación contra la COVID-19 para prevenir la transmisión y su eficacia de corta duración ponen de relieve la necesidad de encontrar soluciones alternativas.

5. El poder de la inmunidad a partir de la nutrición ortomolecular

5.1 ¿Qué es la inmunidad ortomolecular?

- La nutrición ortomolecular se centra en optimizar la salud proporcionando al cuerpo las moléculas adecuadas en las cantidades adecuadas.
- Este enfoque mejora la función inmunológica, convirtiéndola en una defensa universal contra las infecciones.

5.2 Nutrientes clave para la salud inmunológica

- **Vitamina C:** mejora la función de los glóbulos blancos, neutraliza los radicales libres y apoya la actividad antiviral.

- **Vitamina D:** Regula las respuestas inmunes y reduce el riesgo de infecciones respiratorias.
- **Zinc:** crucial para el desarrollo y funcionamiento de las células inmunes.
- **Magnesio y selenio:** apoyan los procesos enzimáticos críticos para la inmunidad.

5.3 Función inmunológica óptima y salud: un enfoque integrador

- El funcionamiento óptimo del sistema inmunitario es un pilar fundamental de nuestra salud general. Para lograr **una salud óptima**, es necesario que todos los sistemas del organismo, incluido el metabolismo, funcionen de forma óptima. Esto incluye mantener niveles óptimos y equilibrados de **vitaminas**, **micronutrientes** y **salud hormonal**, todos los cuales desempeñan un papel fundamental en la inmunidad y el bienestar general.
- Para alcanzar y mantener este estado, es esencial adoptar un **enfoque de medicina ortomolecular** que incluya la optimización precisa de las vitaminas y los micronutrientes, junto con el equilibrio hormonal, una dieta rica en nutrientes y un estilo de vida saludable. En conjunto, estos elementos favorecen la resiliencia, mejoran la función inmunitaria y fomentan una salud duradera.
- La Sociedad Internacional de Medicina Ortomolecular tiene una extensa lista de vitaminas y minerales para reforzar tu inmunidad, prevenir y tratar infecciones [\(1\)](#).
- El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular también ha publicado extensamente sobre este tema [\(2\)](#).
- Los profesionales ortomoleculares y otras personas han publicado extensamente una descripción detallada de estos principios en plataformas como orthomolecular.org, ISOM.ca y otras fuentes. La lista de referencias que figura a continuación incluye una selección de publicaciones recientes de este tipo [\(3\)](#), junto con mis protocolos preferidos para prevenir [\(3\)](#) y tratar infecciones [\(4\)](#).

5.4 Beneficios sobre las vacunas

- **Protección universal:** La inmunidad ortomolecular fortalece las defensas del cuerpo contra una amplia gama de patógenos, incluidos aquellos de origen desconocido.
- **Adaptabilidad:** A diferencia de las vacunas, no depende de la identificación de patógenos específicos.
- **Seguridad:** Las intervenciones basadas en nutrientes tienen un bajo riesgo de efectos adversos, siempre que se tomen dentro de las dosis recomendadas.

6. Comparación entre la inmunidad ortomolecular y las vacunas

Aspecto	Inmunidad ortomolecular	Vacunas
Alcance de la protección	De amplio espectro, eficaz contra patógenos desconocidos.	Específico del virus, limitado a cepas conocidas
Adaptabilidad	Independiente de las mutaciones virales	La eficacia disminuye con las mutaciones

Aspecto	Inmunidad ortomolecular	Vacunas
Accesibilidad	Ampliamente disponible y rentable.	Limitado por la producción y distribución
Beneficios a largo plazo	Mejora la salud general y la resiliencia.	Se necesita inmunidad a corto plazo con refuerzos
Efectos secundarios	Mínimo, con potencial para problemas ocasionales con la tolerabilidad específica de nutrientes.	Posibilidad de efectos secundarios leves a graves, incluidas reacciones alérgicas y complicaciones.

7. Recomendaciones

- **Mensajería pública:**
 - Pasar de narrativas que inducen miedo a mensajes que empoderen con medidas de salud proactivas.
- **Estrategias integradoras:**
 - Combinar los esfuerzos de vacunación con la nutrición ortomolecular para construir defensas inmunes integrales.
- **Análisis crítico de los medios:**
 - Fomentar la información equilibrada sobre la eficacia y los efectos secundarios de las vacunas y las estrategias nutricionales.
- **Cambio de política:**
 - Abogar por priorizar la inmunidad nutricional ortomolecular como pilar central de la política de salud pública.
- **Investigación y defensa de derechos:**
 - Invertir en estudios que exploren el papel de la nutrición ortomolecular en la prevención y el manejo de enfermedades virales.
 - Promover la concienciación pública sobre los beneficios de los nutrientes que nutren el sistema inmunológico.

8. Discusión y conclusión

Ha llegado el invierno y, con él, diversas infecciones respiratorias, entre ellas neumonías como la COVID-19 y el metapneumovirus humano (HMPV), gripe grave (gripe aviar H5N1) y viruela del simio (Mpox). Seguimos recibiendo numerosas consultas de China, Estados Unidos y otras partes del mundo sobre cómo prevenir y tratar estas infecciones virales persistentes y potencialmente mortales.

En mi experiencia personal, no he tenido ninguna infección grave, fiebre o enfermedad importante desde que adopté un régimen de vitaminas y micronutrientes en dosis altas,

combinado con una dieta cetogénica baja en carbohidratos, ayuno intermitente y ejercicio regular (mi versión personalizada de un protocolo de medicina ortomolecular integrativa) durante los últimos 15 a 20 años. Esto incluye la duración de la pandemia de COVID-19, durante la cual viajé extensamente por China, Estados Unidos, Europa y Asia (Japón, Corea del Sur, Taiwán) y obtuve constantemente resultados negativos para COVID-19 en más de una docena de pruebas PCR. No he recibido ninguna vacuna. Desde el comienzo de la pandemia, expresé públicamente mi escepticismo sobre las vacunas en revistas académicas, varios medios de comunicación y entrevistas de televisión nacional en varios países. Esta postura me ha llevado a ser etiquetada como antivacunas y enfrentarme a la censura y las prohibiciones en diferentes plataformas de medios. A pesar de esto, me he mantenido firme en mi compromiso con la salud y la verdad. No haré afirmaciones sin una investigación exhaustiva ni defenderé nada en lo que no crea genuinamente.

El creciente temor a las enfermedades virales pone de relieve la urgente necesidad de adoptar un enfoque racional y basado en la ciencia que dé prioridad a la resiliencia inmunológica. La nutrición ortomolecular proporciona una estrategia poderosa y universal para protegerse contra las infecciones, ofreciendo una alternativa a las limitaciones de la dependencia de las vacunas. Al incorporar intervenciones nutricionales basadas en la evidencia a las políticas de salud pública y fomentar enfoques holísticos, podemos empoderar a las personas para que afronten los desafíos de salud actuales y futuros con confianza y sostenibilidad.

Ha llegado el momento de cambiar el enfoque de las medidas de salud pública, de respuestas reactivas a las pandemias a estrategias proactivas orientadas a la prevención, basadas en la ciencia y el sentido común. Entre las medidas viables se incluyen optimizar los niveles de vitaminas y micronutrientes, controlar el estrés, mantener una dieta rica en nutrientes y adoptar hábitos de vida que fomenten la resiliencia general. Este enfoque no solo fortalecerá la salud inmunológica, sino que también allanará el camino hacia una población mundial más sana y robusta.

Referencias:

- 1.ISOM. [consultado el 15 de enero de 2025]. COVID-19: Introducción. <https://isom.ca/covid-19/>
- 2.OMNS. Noticias Ortomoleculares [Internet]. [consultado el 15 de enero de 2025]. <https://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>
3. Cheng RZ. Prevención de infecciones: Protocolo de medicina ortomolecular integradora [Internet]. 2025. Disponible en: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/preventing-viral-infections-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>
4. Cheng RZ. Tratamiento de infecciones: Protocolo de medicina ortomolecular integradora [Internet]. 2025. Disponible en: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/acute-infection-treatment-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>