

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de noticias de medicina ortomolecular, 26 de enero de 2022

Vitamina C y lactantes - Determinación de la dosis por Helen Saul Case

OMNS (26 de enero de 2022) A menudo me preguntan sobre las dosis de vitamina C que les daba a mis hijos cuando eran muy pequeños. No he escrito un artículo que aborde específicamente cómo introduje vitamina C en ellos cuando eran bebés. Este artículo está destinado a llenar ese vacío.

Dosis diarias de vitamina C

El día que nacieron nuestros hijos, comenzamos a suplementarlos con 50 miligramos (mg) por día de vitamina C por vía oral. Al año de edad, estaban tomando 1000 mg de vitamina C por día en dosis divididas. Estas dosis orales se sumaron a la vitamina C que recibieron a través de mi leche materna. (Estaba tomando al menos 8,000-10,000 mg de vitamina C por día mientras estaba embarazada y mientras amamantaba). Basamos estas dosis en la recomendación del médico de neumología certificado Dr. Frederick R. Klenner para bebés de 50 mg por día. Para niños saludables, Frederick R. Klenner, MD, recomendó 1,000 mg por día por año de edad, estabilizándose en 10,000 mg por día cuando el niño alcanza los diez años de edad. [\[1\]](#) Esto es cuando gozaban de BUENA salud.

Durante su primer año de vida, pasamos gradualmente a la recomendación de Klenner de 1000 mg por día al cumplir un año. Así que con el paso de los meses fuimos aumentando la dosis. Por ejemplo, a los 6 meses, les dimos aproximadamente 500 mg por día en dosis divididas. A la edad de un año, estaban recibiendo 1000 mg por día.

Enfermedad y altas dosis de C

Cuando nuestros bebés estaban enfermos, recibían mucha más vitamina C por día. La cantidad de vitamina C dependía del niño; dependía de la enfermedad; dependía del día. El objetivo era un bebé feliz y saludable. Como siempre dice mi padre, Andrew W. Saul: "Tome suficiente C para estar libre de síntomas, cualquiera que sea la cantidad".

Hablando en términos prácticos, comenzamos a nuestros bebés con una "dosis de carga" más grande por la mañana, luego continuamos dándoles C durante todo el día, cada dos horas más o menos. Una vez que se alcanzó la tolerancia intestinal (saturación), redujimos la cantidad de C que administramos y la frecuencia con la que la administramos, pero continuamos administrando C con regularidad. Si los síntomas de la enfermedad persistían, lo volvíamos a hacer al día siguiente y al siguiente. Anotamos el tamaño de la dosis y la hora del día en que se administró. Esto nos ayudó a ser consistentes con la dosificación y nos ayudó a realizar un seguimiento de la cantidad de

vitamina C necesaria para alcanzar la tolerancia intestinal en un día determinado. Nos aseguramos de que comieran bien y estuvieran bien hidratados.

"Todos los padres, y me refiero a todos, quieren saber exactamente cuánta vitamina C necesita su bebé enfermo. La respuesta es que debe determinarlo por experiencia caso por caso. Eso es lo que hice cuando el autor de este artículo tenía cuatro años". (Andrew W. Saúl)

La tolerancia intestinal es un indicador de la saturación de vitamina C en dosis orales. Está indicado por gases, un ruido estomacal o heces ligeramente sueltas. Si toma demasiado C, se producirán heces muy blandas, pero eso desaparece una vez que se reducen las dosis. [\[2\]](#) Para determinar la tolerancia intestinal en los bebés, los gases son un indicador temprano útil de "suficiente" C. Si se alcanza la tolerancia intestinal y las heces se vuelven frecuentes, líquidas o, como en el caso de un bebé amamantado, frecuentes y de color verdoso (ya que siempre son de tipo líquido), entonces sabemos que debemos reducir la frecuencia y la dosis, pero continuamos dándolo regularmente, aumentando la frecuencia y la dosis hacia arriba y hacia abajo según lo requiera la situación. Esto requiere un poco de práctica, pero sabemos que no estamos dañando a nuestros hijos con C extra. Es una vitamina muy, muy segura.

Para ayudar a determinar las dosis terapéuticas de vitamina C para bebés y niños en crecimiento, encontré útil esta tabla de dosificación del Dr. Klenner:

Un resumen de trabajo de la fórmula del Dr. Klenner: 350 mg de vitamina C por kg de peso corporal por día [\[3\]](#)

Total milligrams of vitamin C per day	Body weight in pounds	Number of doses per day	Amount per dose
35,000 mg	220 lbs	17-18	2,000 mg
18,000 mg	110 lbs	18	1,000 mg
9,000 mg	55 lbs	18	500 mg
4,500 mg	28 lbs	9	500 mg
2,300 mg	14 - 15 lbs	9	250 mg
1,200 mg	7 - 8 lbs	9	130 - 135 mg

Bebés y RSV

A las seis semanas de nacido, mi hijo fue diagnosticado por su pediatra con RSV (virus sincitial respiratorio) que le provocó tos y congestión. No tenía fiebre, tenía buen apetito y, aunque estaba congestionado, no tenía problemas para respirar. Su nivel de oxígeno rondaba los 92 o 93, ya veces 94. (Incluso mientras el medidor de oxígeno seguía resbalándose de su diminuto dedo gordo del pie). El pediatra quería ver 95 o más. Me recomendó un medicamento broncodilatador. Ella dijo que si el medicamento no ayudaba, se recomendaba oxígeno y hospitalización. No nos sentíamos cómodos dándole a un bebé un fármaco tan potente, especialmente cuando supimos por Ralph Campbell, MD, que era poco probable que el fármaco ayudara con la inflamación de las pequeñas ramas del árbol bronquial, como se ve en el RSV. Adicionalmente, [\[4\]](#) Con base en estos hechos, decidimos no administrar el medicamento y no hospitalizar a nuestro bebé y continuar con la atención domiciliaria. Hicimos otra cita para la mañana siguiente para un chequeo pediátrico de su progreso.

El RSV puede ser grave. No estaba dispuesto a correr ningún riesgo. Llegué al nivel de saturación, dosis de tolerancia intestinal de vitamina C para que la vitamina C estuviera disponible en mi leche materna. También le administré dosis orales líquidas de vitamina C cada dos horas mientras persistían los síntomas, y cada tres o cuatro horas cuando desaparecieron.

¿Cómo supe que estaba recibiendo suficiente C? Mejoró notablemente: menos congestión, sin tos, alerta, alegre y aparentemente cómodo. Cuando él y yo tuvimos mucha C, sus síntomas mejoraron. A medida que la C "desaparecía" por la noche cuando no estaba tomando C ni dándole dosis orales, se despertaba con síntomas más prominentes. Su tos y congestión regresarían y estaría irritable. Luego aumentaría mi ingesta de vitamina C y la suya. Haría esto hasta que estuviera visiblemente mejor, lo que sucedería al final de cada día. Al final de la semana, ya no tenía síntomas y volvió a su consumo habitual de vitamina C. Evitamos las drogas. Evitamos la hospitalización. Le dimos una dosis alta de vitamina C y *vimos cómo* funcionaba.

Administrar vitamina C

Mientras estaba amamantando a mis bebés, tomé mucha vitamina C para asegurarme de que estuviera disponible en mi leche materna. Esto fue especialmente importante cuando estaban enfermos o antes, durante y después de la vacunación. Hablando personalmente, la mejor manera de obtener grandes dosis de vitamina C en mis bebés fue que yo mismo tomé dosis de nivel de saturación de vitamina C.

Además de la vitamina C que obtenían de mi leche materna, mis bebés podían tomar vitamina C mezclada en líquido succionándola con un gotero. La vitamina C se puede agregar al biberón de fórmula del bebé, pero la forma de vitamina C utilizada es importante. Específicamente, se puede usar ascorbato de sodio vitamina C porque es una forma no ácida amortiguada de vitamina C que no cuajará la leche.

Formas de vitamina C

Nuestra forma preferida de vitamina C para dar a nuestros hijos es el ascorbato de sodio vitamina C. Esto ha surgido después de una gran cantidad de experiencia usando otras formas de vitamina C. El ascorbato de sodio vitamina C es fácil para el estómago y las papilas gustativas, mientras que el ácido ascórbico C no lo es. El ascorbato de sodio tiene un ligero sabor salado, como sugiere su nombre.

Cuando mis hijos eran bebés, no sabía nada sobre el ascorbato de sodio. En ese momento, compré una vitamina C líquida preparada y endulzada para niños. (No encontré una vitamina C líquida específica para bebés). Tenía una consistencia un poco más espesa que el jugo de naranja, lo que facilitaba que el bebé la beber de un gotero. Agregaríamos polvo extra de vitamina C a la C líquida para aumentar la potencia según sea necesario, una mezcla de aproximadamente 80 % de cristales de ácido ascórbico tamponados con 20 % de polvo de vitamina C de ascorbato de calcio. La dulzura del líquido ayudó a enmascarar el sabor amargo del ácido ascórbico. El líquido C contenía un conservante, que normalmente evitaría. Sin embargo, la importancia de tener un dispositivo de suministro de vitamina C (uno que el bebé realmente ingiera) superó la presencia del conservante. Mantener C sabroso es importante,

Hubiera preferido mucho más haber conocido (y usado) el ascorbato de sodio y la vitamina C cuando mis hijos eran bebés. Un familiar cercano mezcla ascorbato de sodio directamente en el biberón de fórmula del bebé antes de cada alimentación y el bebé siempre lo ha tomado sin quejarse. Este es el método por el cual dan dosis diarias regulares. Este es también el método por el cual llevan a su bebé a la saturación de vitamina C cuando se justifica. (NO querías mezclar ácido ascórbico vitamina C en la leche. Tendría un sabor horrible).

Guardería y Escuela

La manera más fácil de introducir la vitamina C en nuestros hijos cuando estaban fuera de casa era pre mezclar la vitamina C en sus alimentos o bebidas. Para los bebés, se puede agregar ascorbato de sodio C a los biberones de leche preparados. A medida que envejecen, la vitamina C se puede incorporar en deliciosos alimentos sólidos como el puré de manzana. Tenemos cuidado de dar dosis que no sean demasiado grandes para que el niño no alcance la saturación mientras está bajo el cuidado del personal de la escuela o la guardería.

Vacunación

Le dimos nivel de saturación de vitamina C a nuestros niños los días antes, el día y los días después de cada vacunación. Yo mismo llegaba a la saturación de vitamina C, por lo que había mucha C disponible en mi leche materna. También les di dosis orales de vitamina C

para la tolerancia intestinal. Los cuidé inmediatamente después de la vacunación, justo en el consultorio del médico. A medida que crecían, les llevaba vitamina C disuelta en jugo de frutas y se las daba directamente en el consultorio del médico. La vitamina C también se puede mezclar con fórmula o leche materna embotellada. Preferimos mucho usar ascorbato de sodio para este propósito.

Hemos observado que las altas dosis de vitamina C previenen y tratan de manera segura los efectos secundarios de las vacunas. Hemos visto altas dosis de vitamina C con niveles de saturación que devolvieron la salud a nuestra hija de 15 meses después de una reacción grave a la vacuna. No solo damos la cantidad de vitamina C que creemos que podría funcionar; damos lo suficiente para hacer el trabajo.

Aquí están los artículos que escribí sobre nuestra experiencia:

1. La reacción a la vacuna de nuestra hija de 15 meses y nuestro uso de dosis altas de vitamina C: "No vacunar sin vitamina C" disponible en <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>
2. Responde preguntas sobre por qué "elegimos" vacunar a nuestros hijos: "Vacunaciones, vitamina C y "Elección" disponible en <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>
3. La experiencia de nuestra hija de cinco años al recibir dos inyecciones de MMR con un mes de diferencia y el papel de las dosis altas de vitamina C: "La vitamina C previene los efectos secundarios de la vacuna MMR", disponible en <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml> Cuando nuestro hijo menor recibió la primera de dos inyecciones de MMR a los cuatro años, además de administrarle una dosis alta de vitamina C antes, durante y después de la vacunación, también seguimos el consejo del pediatra Ralph K. Campbell, MD , y le dio vitamina A adicional. Además del betacaroteno presente en su multivitamínico y en el jugo de vegetales frescos y crudos que les damos a los niños todas las mañanas, recibió de 5,000 a 10,000 UI de vitamina A de aceite de pescado preformado suplementario oral al día. antes y el día de su vacuna MMR. Administraríamos la vitamina A exprimiendo el contenido de una pastilla de gel sobre un poco de yogur. Él tampoco experimentó un solo efecto secundario debido a la vacuna MMR.

Marcas de vitamina C

No apruebo ni recomiendo ninguna marca de vitaminas. Hago todo lo posible para comprar vitaminas sin edulcorantes artificiales, colorantes artificiales ni sabores artificiales, y llamo a la empresa si tengo preguntas sobre algún ingrediente o potencia. Leo y comparo muchas etiquetas y elijo la mejor opción posible (y la más asequible) que da resultados.

Descargo de responsabilidad

No soy médico, y creo que deberías trabajar con el tuyo. El diagnóstico puede ser una herramienta valiosa. También sé que si el pediatra de nuestros hijos nos da una receta de un antibiótico, antiviral, antihistamínico o antipirético, lo más probable es que se pueda usar vitamina C en dosis altas en lugar de cualquiera de ellos. Pero no confíes en mi palabra. Infórmese sobre las vitaminas y la nutrición y haga lo que sea mejor para usted y su familia. Creo que podemos estar a cargo de nuestra propia salud y la salud de nuestros hijos. Hacerlo nosotros mismos no significa que será fácil. Es una cantidad increíble de trabajo mantener a los niños sanos. Pero vale la pena. Como te he dicho antes, claro, lleva a tus hijos al pediatra. ¿Pero no sería bueno no tener que ir?

(La editora asistente de OMNS, Helen Saul Case, es autora de The Vitamin Cure for Women's Health Problems; Vitamins & Pregnancy: The Real Story y Orthomolecular Nutrition for Everyone).

Referencias

1. Klenner FR (1971) Observaciones sobre la dosis y administración de ácido ascórbico cuando se emplea más allá del rango de una vitamina en patología humana. J Nutrición Aplicada 23: 61-87. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>
2. Cathcart RF (1981) Vitamina C, valoración de la tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto inducido agudo. Hipótesis Med. 7:1359-1376. Disponible en: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
3. "Nivel terapéutico de suplementos de vitamina C empleados por FR Klenner, MD" disponible en http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html
4. Subcomité de Diagnóstico y Manejo de la Bronquiolitis de la Academia Estadounidense de Pediatría (2006) Diagnóstico y manejo de la bronquiolitis. Pediatría 118:1774-1793. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17015575>

Otras lecturas

Campbell R, Saul AW (2013) La cura vitamínica para los problemas de salud de bebés y niños pequeños. Publicaciones Básicas de Salud. ISBN-13: 978-1591203032

Case HS (2016) Consejos de una madre megavitamínica: hacer que los niños tomen vitaminas y muchas. Servicio de Noticias de Medicina

Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>
Case HS (2016) Vitaminas y embarazo: la historia real. Publicaciones Básicas de Salud (2016).

Caso HS (2018) Preguntas sobre vitamina C: respondidas. Servicio de noticias de medicina ortomolecular <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Levy TE (2012) La vitamina C previene los efectos secundarios de la vacunación; Aumenta la eficacia. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>

La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>