

## PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 8 de agosto de 2025

### Prevención de enfermedades de por vida antes del nacimiento

### Un llamado a la acción por la justicia en la salud materna y la suficiencia de vitamina D

por Jen Aliano, MS; Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.; y la Coalición de Vitamina D de GrassrootsHealth.

*Copatrocinado por el Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular.*

#### Aspectos destacados

- El 89% de las mujeres embarazadas tienen niveles séricos de 25(OH)D inferiores a 40 ng/mL; el 31% presenta deficiencia clínica.
- La suficiencia de vitamina D ( $\geq 40$  ng/mL) reduce el riesgo de parto prematuro en un 46-59% y disminuye las tasas de preeclampsia, cesáreas, diabetes gestacional y complicaciones del crecimiento fetal.
- La atención prenatal estándar no realiza pruebas de detección ni complementa adecuadamente.
- Una coalición nacional, copatrocinada por GrassrootsHealth, Organic and Natural Health Association, Organic Consumers Association, My Health Alliance y OMNS, entre otros, abogará este otoño en Washington, DC por una reforma de la política prenatal basada en evidencia.
- Se invita a participar a todos los aliados en materia de libertad de salud, defensa de la maternidad e investigación sobre micronutrientes.

#### Embarazo: un punto de inflexión para la prevención y las políticas

Estados Unidos tiene la tasa de mortalidad materna más alta entre los países desarrollados, y la carga recae desproporcionadamente en las comunidades negras y marginadas. Si bien la atención prenatal moderna se centra cada vez más en pruebas y diagnósticos farmacéuticos, sigue descuidando una de las intervenciones más seguras, asequibles y con mayor respaldo: la **suficiencia de vitamina D**.

Esto no es sólo una brecha clínica: es una injusticia de salud pública y una oportunidad de transformación.

#### La biología: La vitamina D es esencial, pero se ignora

Para la semana 12 del embarazo, la producción de **calcitriol** (la forma activa de la vitamina D) en el cuerpo de la mujer aumenta casi un 300 %, un nivel esencial para la tolerancia inmunitaria, la regulación genética, la función placentaria y el desarrollo fetal ([2, 8](#)). Este cambio fisiológico **depende completamente de unas reservas adecuadas de vitamina D**.

Todavía:

- **El 89% de las mujeres embarazadas** tienen niveles séricos de 25(OH)D por debajo de 40 ng/mL
- **El 31% cae por debajo de 20 ng/mL**, el umbral de deficiencia clínica

- Las mujeres negras tienen **entre 15 y 20 veces más probabilidades de tener deficiencia** que las mujeres blancas [\(1\)](#)

Estas estadísticas no son solo números. Representan a **millones de mujeres y bebés** desprotegidos.

### Lo que muestra la evidencia

Los ensayos controlados aleatorios y los estudios de cohorte prospectivos han confirmado que alcanzar niveles séricos de 25(OH)D  $\geq$  40 ng/mL durante el embarazo reduce significativamente el riesgo de:

- **Nacimiento prematuro** hasta en un 59% [\(3\)](#)
- **Preeclampsia, diabetes gestacional e infecciones maternas** [\(2, 4\)](#)
- **Cesáreas médicamente necesarias** [\(5\)](#)
- **Restricción del crecimiento fetal, trastornos del desarrollo neurológico y asma** en la primera infancia [\(6\)](#)

Tener niveles suficientes de vitamina D antes o lo más pronto posible durante el embarazo puede ayudar a las mujeres a evitar estos riesgos. De hecho, la evidencia sobre los niveles de vitamina D antes de la concepción y la preeclampsia es tan sólida que la edición de 2024 de la obra Vitamin D de Feldman y Pike (considerada la fuente de referencia sobre el tema) afirma: «Ingresar al embarazo con un nivel circulante de 25(OH)D de al menos 40 ng/ml proporciona una protección perfecta contra el desarrollo de la preeclampsia». (Capítulo 32, pág. 681)

A pesar de estos hallazgos, **la vitamina D no se analiza de forma rutinaria** en la atención prenatal, y la mayoría de los médicos siguen recomendando sólo 400-800 UI/día, **una dosis insuficiente según los estándares científicos modernos**.

### Un imperativo de salud pública

Este problema no se trata solo de optimizar los resultados del embarazo, sino de **eliminar los daños evitables**. La vitamina D es:

- Seguro
- Bajo costo
- Escalable
- Con el respaldo de décadas de investigación clínica y mecanicista

Los protocolos prenatales eficaces, basados en análisis de sangre y dosis de 4000 a 6000 UI/día, pueden lograr la suficiencia en la gran mayoría de las embarazadas [\(7\)](#). La falta de adopción de estas prácticas representa una deficiencia sistémica que puede y debe subsanarse.

### Defensa en acción - Copatrocinado por OMNS

La Coalición de Vitamina D de GrassrootsHealth y el Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (OMNS), junto con varias otras organizaciones, están colaborando en un importante evento de promoción en Washington, DC, en el otoño de 2025.

Nos reuniremos con **legisladores estadounidenses, agencias federales y organizaciones nacionales de salud materna** para abogar por reformas urgentes basadas en evidencia para:

- Guías clínicas prenatales
- Pólizas de reembolso de seguros
- Educación del proveedor
- Conciencia pública

Nuestro objetivo es **salvar vidas, comenzando en el útero, y reducir las cargas de salud generacionales** a través de una de las herramientas más simples y de mayor impacto en la medicina moderna: la suficiencia de vitamina D.

### **Un llamado más amplio a las comunidades de salud materna y ortomolecular**

Esta iniciativa une **la medicina ortomolecular, la equidad en salud pública y la defensa de la salud basada en la ciencia**. Invitamos a investigadores, profesionales clínicos, parteras, líderes de organizaciones sin fines de lucro y defensores de la salud maternoinfantil a unirse a este esfuerzo nacional para:

1. Redefinir los niveles suficientes de vitamina D como un nivel sérico mínimo de 25(OH)D de 40 ng/ml
2. Implementar pruebas y suplementación para asegurar la suficiencia como parte de la atención estándar para mujeres en edad fértil
3. Definir las pruebas y la suplementación de vitamina D para la salud prenatal como medicamento necesarias y, por lo tanto, que estén cubiertas por el seguro de salud.
4. Exigir que haya materiales educativos disponibles para los responsables de las políticas (estatales y federales), los proveedores de atención médica y las instituciones médicas sobre la vitamina D en la salud prenatal y neonatal.
5. Asumir el liderazgo en patrocinios bipartidistas para apoyar la nueva legislación mencionada anteriormente.

### **Únete al movimiento**

Si su organización está comprometida con la atención materna basada en evidencia, el consentimiento informado y la justicia en la salud nutricional, lo invitamos a colaborar.

<https://www.grassrootshealth.net/una-gran-oportunidad-está-llamando-ahora-mismo/>

**Las madres sanas crían hijos sanos. Protejamos a ambos, desde antes del nacimiento, con los nutrientes que más importan.**

Para más información o participar en la campaña:

**Jen Aliano, MS**

*Directora Ejecutiva, GrassrootsHealth*

[jen@grassrootshealth.org](mailto:jen@grassrootshealth.org) | [www.grassrootshealth.net](http://www.grassrootshealth.net)

### **Acerca de los autores**

**Jen Aliano, MS**

*Directora ejecutiva, GrassrootsHealth*

Directora Ejecutiva de GrassrootsHealth, una organización sin fines de lucro dedicada a la investigación y educación en salud pública que promueve estrategias basadas en la evidencia sobre micronutrientes para la prevención de enfermedades crónicas. Lidera

colaboraciones nacionales e iniciativas políticas para integrar las pruebas y la suficiencia de vitamina D en la atención prenatal estándar.

### **Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.**

*Editor jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular*

El Dr. Cheng es un médico certificado por el NIH, radicado en EE. UU., especializado en terapia oncológica integral, medicina ortomolecular y medicina antienviejecimiento. Mantiene consultas activas tanto en Estados Unidos como en China. Miembro de la Academia Americana de Medicina Antienviejecimiento e incluido en el Salón de la Fama de la Sociedad Internacional de Medicina Ortomolecular, el Dr. Cheng es un destacado defensor de las estrategias de salud basadas en la nutrición y enfocadas en las causas fundamentales. Se desempeña como revisor experto de la Junta Examinadora Médica de Carolina del Sur y cofundó la Alianza China de Medicina Baja en Carbohidratos y la Sociedad Internacional de Oncología Metabólica.

 Sigue sus últimos avances en Substack: <https://substack.com/@rzchengmd>

### **Referencias**

1. Aliano J, Baggerly C, Wagner CL. Es necesario tomar medidas urgentes en relación con la vitamina D para proteger embarazos y bebés. GrassrootsHealth. 2012. <https://www.grassrootshealth.net/vitamin-d-action-needed-now-to-protect-pregnancies-and-babies>
2. Hollis BW, Wagner CL. Nuevos conocimientos sobre los requerimientos de vitamina D durante el embarazo. Bone Res. 2017;5:17030. <https://doi.org/10.1038/boneres.2017.30>
3. Wagner CL, McNeil RB, Hamilton SA, et al. Prevención del parto prematuro: Resultados de un ensayo clínico aleatorizado de suplementación con vitamina D. Am J Obstet Gynecol. 2013;208(2):137.e1-137.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.10.111>
4. Wagner CL, Hollis BW, Weiss S, et al. Lecciones aprendidas de ensayos clínicos y estudios de cohorte sobre vitamina D prenatal. GrassrootsHealth. 2025. <https://www.grassrootshealth.net/blog/lessons-learned-rct-prenatal-vitamin-d-asthma>
5. Grant WB, Wimalawansa SJ, et al. Impacto clínico de alcanzar niveles séricos de 25(OH)D >30 ng/mL en la prevención de enfermedades crónicas: Una revisión de cohortes. Int J Mol Sci. 2024. PMID: 39861407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>
6. Wagner CL, et al. Beneficios de la suficiencia materna de vitamina D en el posparto y la primera infancia. Nutrients. 2022;14(1):100. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/100>
7. GrassrootsHealth. Vitamina D para la salud prenatal y neonatal - Entrevista con la Dra. Carol Wagner. 2022. <https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-prenatal-newborn-health-vitamin-d-expert-interview>
8. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamina D: Beneficios para la salud basados en la evidencia y recomendaciones para las guías poblacionales. Nutrients. 14 de enero de 2025;17(2):277. doi:10.3390/nu17020277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>