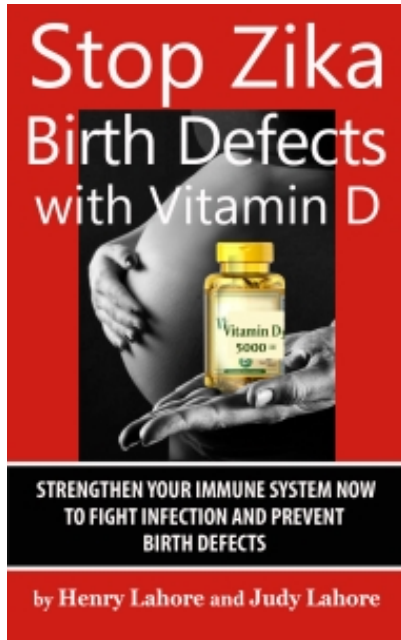


Deja de Defectos de Nacimiento Zika con vitamina D

**Fortalecer su sistema inmunológico ahora
para combatir la infección y prevenir los defectos de nacimiento**



Ebook por VitaminDWiki Sept el año 2016

Seleccionar idioma para VitaminDWiki en **PINK CAJA** en la parte superior derecha

enlaces a la versión del Amazonas y foro de discusión

- [Prefacio](#)
- [resumen del libro rápida](#)
- [Introducción](#)
- [El virus Zika](#)
- [defectos de nacimiento Zika](#)
- [Los mosquitos Zika](#)
- [Cómo protegerse contra las picaduras de mosquitos en áreas Zika](#)
- [El sistema inmune, virus envueltos, y la vitamina D](#)
- [Acerca de la vitamina D](#)
- [El embarazo y la vitamina D](#)
- [La suplementación con vitamina D](#)
- [Conclusión](#)

Prefacio

Este libro surgió de una preocupación por el ingeniero retirado Henry Lahore que una nueva amenaza en el horizonte en forma de virus Zika. Zika tenía ninguna vacuna ni cura disponible, y fue preparado para causar un sufrimiento considerable en todo el mundo. De un interés de 6 años en vitamina D después de dolor en la espalda de Henry fue ayudado por la vitamina, una explosión de la investigación se ha ampliado su sitio web, VitaminDWiki, en un enorme compendio de información que ahora proporciona enlaces y resúmenes de más de 6.000 estudios científicos sobre la vitamina D.

Como el conocimiento se ha acumulado, la vitamina D está demostrando ser cada vez más beneficioso y de hecho esencial, para la salud humana. Al darse cuenta de que la vitamina D no solo mejorar, pero en realidad permite que las partes críticas del sistema inmune para funcionar, Henry cree que la vitamina D fue la clave para proporcionar una defensa real contra el virus Zika. Por lo tanto este libro.

En el libro se encuentran numerosos hipervínculos a través de la web o [VitaminDWiki](#) para más información sobre los diferentes temas y estudios mencionados, y mucho más.

El libro pronto estará disponible en las ediciones en español y portugués con la traducción humana, y en otros 101 idiomas a través de la traducción de Google.

Esperamos que, la mujer embarazada preocupado por su bebé, encontrará valor en nuestro enfoque práctico, basado en hechos para luchar con éxito contra el virus Zika, prevenir un posible defecto de nacimiento en su hijo, y darse cuenta de los enormes beneficios para la salud de la vitamina D.

Expresiones de gratitud

Deseamos que los siguientes individuos que generosamente dieron su tiempo para revisar un borrador de este libro: Rich Blumenthal, Rufus Greenburg, el Dr. Dwight Williamson, y el Dr. William Grant. Su contribución valiosa colaboración y muy apreciado.

descargo de responsabilidad médica

Este libro electrónico contiene información que se pretende ayudar a los lectores sean consumidores mejor informados de la asistencia sanitaria. Se presenta como consejos generales sobre el cuidado de la salud. Siempre consulte a su médico para sus necesidades individuales.

resumen del libro rápida

Tomar medidas antes de tiempo

Comprar la vitamina D, perimetrina y Picaridin

Comience a tomar la vitamina 50.000 UI cada dos semanas (o 4.000 UI al día) (dosis mayor si es obeso, etc)

- En primer lugar tomar sola cápsula y ver si le da una reacción alérgica leve rara en 3 días

Cuando Zika está cerca de ti

Empezar a utilizar permetrina en la ropa (todos los uniformes militares de combate estadounidenses tienen)

comenzar a usar Picaridin (no DEET) sobre la piel por la mañana y por la noche

Abstenerse de condones relaciones sexuales o utilizar otra cosa - para un máximo de 6 meses si la pareja ha sido infectado

Tome una carga de vitamina D la dosis de 2 semanas (a menos que haya tenido VitD por 3 meses)

Si sospechoso mordido, tomar por lo menos 350.000 UI dosis de carga de ese día (a menos que tenía la vitamina D durante 3 meses)

Datos de Zika

Zika: 1% de los bebés son Microcefálico (un estudio encontró 29% Microcefálico)

Zika: 30% de los bebés con defectos de nacimiento (poco claros% de embarazos con aborto involuntario, siendo de nacimiento)

80% de los mordidos no tiene síntomas (picor no es un síntoma)

- por lo general los síntomas Zika son similares a la gripe, y el último 2-7 días

Zika pueden provenir de la transfusión de sangre - TODAS las transfusiones de sangre de Estados Unidos se pondrá a prueba el Dec. el año 2016

Zika en el semen en 6+ meses - probablemente todavía infecciosa

- las mujeres tienen el doble de la masculina tasa de infección Zika, probablemente debido a la transmisión sexual

Zika mosquitos principal es *Aedes aegypti*

Aedes aegypti huevos deben ser depositados en un área seca y pueden hibernar por 1 año

Aedes aegypti viven principalmente en el interior y de los drenajes pluviales

Aedes aegypti vuela principalmente en la mañana y por la noche, no en medio de la noche ni de día

pruebas detectan Zika sólo en un marco de tiempo limitado - las 1-2 semanas después del inicio de los síntomas

permetrina y Picaridin son muy buenas formas de detener el contagio y la propagación Zika

- excepto en Puerto Rico, donde los mosquitos que sobreviven tienen vuelto inmune a permetrina

Encontrado por al menos un estudio, pero no se ha confirmado

La fumigación aérea hace muy poco bien, y de hecho puede hacer que el problema de los mosquitos peor

- Pulverización mata a los comedores de larvas de mosquitos, como los peces mosquito

- Pulverización mata insectos buenos también (abejas, mariposas)

- La pulverización puede reducir la población de aves (menos insectos para comer)

Zika podría propagarse a través de DEET (DEET causó mosquitos de laboratorio para morder más personas)

Zika se podría pasar por las lágrimas o trasplante de córnea

Zika puede ser pasada por besar - que se encuentra en la saliva

Zika podría ser transmitida por los animales - Zika se ha detectado a ovejas, vacas, patos, roedores, etc.

- hasta ahora ninguna evidencia de que la infección en los animales se transmite a los seres humanos,

Zika puede ser pasada por larvas de mosquitos - y parece muchos meses más tarde

- Acerca de 0,3% de las larvas de los mosquitos tienen Zika Zika

Zika podría degradar la memoria humana después de 2 años - Zika degrada la memoria de los ratones adultos

de *Aedes aegypti* en realidad puede volar hasta 20 veces más que los 100 yardas establecidos por el CDC

- Carece de sentido para proteger su propiedad a menos que la mayoría de los vecinos también lo están haciendo.

Introducción

Este libro le enseñará a las mujeres embarazadas lo que necesita saber para prevenir o reducir las posibilidades de defectos de nacimiento devastadores del virus Zika con vitamina D. grandemente

Usted está probablemente consciente de la amenaza de que su bebé nazca con microcefalia, si usted ha sido picado por un mosquito portador de Zika. Pero microcefalia es sólo el más visible de varios defectos cerebrales incapacitantes debidas al virus Zika. Otros pueden ser igualmente destruye la vida, y son aún más comunes. Pero se puede luchar contra la infección y tienen una buena oportunidad de prevenir un defecto de nacimiento Zika suceda a su bebé si se toma suficiente vitamina D lo suficientemente temprano en el embarazo o inmediatamente después de ser mordido.

Es necesario saber que no hay dos tipos de mosquitos que transportan actualmente el virus Zika, ambos de la familia de los mosquitos Aedes. Vamos a mostrar que cuando éstos viven y qué hacer para protegerse de ellos. Por supuesto, evitando todas las picaduras de mosquitos sería ideal, pero no siempre es posible. Zika también se puede transmitir a través de los seres humanos y [animales](#) . Tener un excelente sistema inmune es un gran defensa, si está embarazada o no.

Cuando mordido, su éxito en la prevención de la infección dependerá de muchos factores: ¿Qué tan pronto después de la picadura de tomar vitamina D; su estado de gestación; su peso, color de la piel y la salud del sistema inmunológico antes; y la cantidad de vitamina D que toma. Por supuesto, tomar vitamina D antes de quedar embarazada o al principio del embarazo, especialmente antes de usted es mordido, proporciona la mejor protección.

Explicamos por qué estamos seguros de que grandes dosis iniciales de [vitamina D3 no tóxico](#) son seguros para usted en el embarazo y puede trabajar muy bien para prevenir la infección Zika. Esto ha sido probado con muchos otros virus similares. Usted aprenderá de vitamina D puede contribuir de muchas maneras a su embarazo saludable y del recién nacido, más allá de la lucha contra Zika. Te diremos la mejor manera de usar complementos de vitamina D para su situación individual, y se vincula a numerosos estudios científicos que respaldan nuestras recomendaciones.

Realmente creemos que ya no existe actualmente ninguna vacuna ni cura disponible para el virus Zika, barato, seguro vitamina D proporciona la mejor y única defensa personal para mujeres embarazadas - y para todos los demás.

El virus Zika

Zika es un flavivirus transmitidas por mosquitos. Los flavivirus incluyen el virus del Nilo Occidental, el virus del dengue, la encefalitis japonesa, fiebre amarilla, Zika, y varios otros virus. Zika también se clasifica como un virus con envoltura, que produce una envoltura viral que se une a las células huésped para invadir y destruir ellos. Pero a diferencia de muchos otros virus con envoltura, como la gripe, el dengue, el chikungunya, la fiebre amarilla, el VIH y el ébola, Zika es relativamente inofensivo a sus víctimas inmediatas. Rara vez causa la muerte. Sin embargo, a diferencia de la mayoría de estos virus más mortales, puede causar un gran daño para el feto y el recién nacido, y muchos abortos involuntarios y mortinatos.

El ochenta por ciento de las personas infectadas con Zika no experimentan ningún síntoma, y es probable que estas personas tienen un sistema inmunológico fuerte. Para la mala suerte del 20 por ciento, los síntomas son relativamente leves: fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones, conjuntivitis (ojos rojos), sensibilidad a la luz, dolor muscular y dolor de cabeza. Los síntomas duran de 2 a 7 días, similar a un episodio de gripe. Existe alguna evidencia de que las personas que previamente habían dengue, y que tienen anticuerpos, parecen ser más susceptibles a Zika.

Zika es el nombre de la Selva de Zika de Uganda, donde el virus fue aislado por primera vez en 1947. Hasta 2007, parecía estar confinado dentro de una estrecha franja ecuatorial de África a Asia. Pero 2007-2016, el virus se propagó hacia el este a través del Océano Pacífico para las Américas, donde la epidemia del virus Zika 2015-16 alcanzó proporciones de pandemia. Sólo en 2015 fue la conexión hecha entre el virus Zika y defectos de nacimiento. En agosto de 2016, la enfermedad no se puede prevenir por medicamentos o vacunas, y no existe una cura.

El virus Zika se realiza por dos mosquitos de la familia Aedes, principalmente el Aedes aegypti, sino también el Aedes albopictus. El virus Zika se transmite de humano a humano y de animales a humanos a través de mosquitos que pican más de una vez. A medida que el virus se extiende a nuevos territorios, otros "bebiendo" mosquitos también pueden llegar a ser portadores. Zika también se transmite por contacto sexual, a través de la transfusión de sangre, y posiblemente a través de la saliva.

Zika también puede transmitirse de una mujer embarazada al feto. Se transmite al feto a través de la placenta de la madre infectada, o en el nacimiento a través perineo de la madre. Es, posiblemente, puede ser transmitida después del nacimiento de un bebé a través de la leche materna.

la transmisión fetal puede resultar en microcefalia, malformaciones cerebrales graves, y otros defectos congénitos relacionados con el cerebro. Zika infecciones en adultos entre los 20 y 60 pueden provocar un síndrome de Guillain-Barré, anteriormente una enfermedad paralizante extremadamente rara que sólo se encuentra en los ancianos.

En agosto de 2016 [un estudio con ratones](#) indica que Zika puede causar daño cerebral similar a la enfermedad de Alzheimer en adultos con sistemas inmunológicos deficientes.

Las pruebas para Zika

Las herramientas actuales disponibles para diagnosticar con precisión las infecciones Zika son erróneas. diagnósticos disponibles se han usado principalmente para probar los individuos que han experimentado síntomas virales. No está claro cómo se desempeñan en individuos asintomáticos, que representan aproximadamente el 80% de los individuos infectados, y que posiblemente pueden ser portadores de la infección.

La prueba Zika tiene que ser administrado a las pocas semanas de contraer el virus antes de que el sistema inmunológico elimina de la sangre. Dado que el virus Zika se puede encontrar en la orina hasta por 7 días más que en el suero de la sangre, la orina puede proporcionar una muestra útil cuando hay un retraso en conseguir probado la sangre.

Las pruebas para resolver el virus Zika es complicado. ensayos especiales se utilizan a menudo que primero diana múltiples flavivirus, seguido de la amplificación y Zika específicos de secuenciación. La detección de antígenos circulantes no está actualmente disponible para el virus Zika. Y los anticuerpos anti-virus Zika son altamente reactivo en forma cruzada, de modo que otros flavivirus como el dengue, la encefalitis japonesa, virus del Nilo Occidental, y la fiebre amarilla puede confundir los resultados de pruebas. Los mismos mosquitos llevan algunos de estos otros

virus, y los síntomas iniciales pueden ser el mismo. Las mujeres también pueden tener anticuerpos de algunos de estos otros virus de las vacunas anteriores.

resultados de las pruebas no son fiables. Sobre la base de pruebas similares, nuestra conjetura es del 10% de falsos positivos y 10% de falsos negativos.

Las pruebas pueden tardar mucho tiempo - hasta varias semanas - por lo que incluso un resultado perfecto que muestra la infección positiva Zika llegaría demasiado tarde para evitar un posible defecto de nacimiento, aborto involuntario o muerte fetal.

Las pruebas para Zika es útil en el seguimiento de la enfermedad, pero es prácticamente inútil en la prevención de defectos de nacimiento. Las mujeres sólo se prueban después de mostrar síntomas, que es demasiado tarde. Resultados tardar semanas en aparecer, y la prueba tiene suficientes falsos positivos y negativos de no ser suficientemente fiable. También es caro.

No espere a que la prueba. Si se encuentra en una zona con un brote de Zika, ver un bocado y se siente una picazón, se supone que ya tiene Zika. Ni siquiera esperar a que los síntomas. Tomar medidas preventivas ahora.

En caso de que sea analizado para Zika de todos modos?

En caso de que todas las mujeres embarazadas que han sido potencialmente expuestas al virus Zika ser probados, incluso si son asintomáticos? CDC dice que deberían, cuando haya suficiente capacidad de laboratorio está disponible. Aunque la prueba de cada mujer embarazada sería útil para la identificación de los virus, en \$ 150 \$ 750 cada uno, las pruebas son demasiado caro para el uso para la prueba general y demasiado costoso incluso para las pruebas individuales en muchos casos.

Pensamos mayoría de las embarazadas no deben ser probados rutinariamente para Zika, aunque no presenten síntomas, a menos que el gobierno simplemente quiere realizar un seguimiento de la incidencia del virus. Zika prueba es demasiado lento, caro, y no concluyentes para ser de alguna utilidad para la mujer embarazada individual en la prevención de un defecto de nacimiento Zika en su propio feto.

Dicho esto, si no está probado o microcefalia sospechosos, como se muestra, por ejemplo, mediante ultrasonidos, las pruebas de otros factores distintos de Zika es importante para determinar la causa real. es necesario realizar pruebas para descartar la rubéola, CMV, toxoplasmosis, virus herpes simplex, virus de la varicela zoster, el VIH y el virus de Chikungunya, así como otras posibles causas no infecciosas. Así que después, tal vez, si hay sospecha de microcefalia, debe hacerse la prueba.

defectos de nacimiento Zika

A diferencia de otros virus transmitidos por mosquitos, como el dengue y la fiebre del Nilo Occidental, el virus Zika fue inicialmente pensado para ser mucho menos de una preocupación, rara vez causan muertes y producir síntomas leves parecidos a la gripe. Pero a continuación, se detectó un aumento repentino de lo que había sido previamente una enfermedad poco frecuente en los recién nacidos de madres con diagnóstico de Zika. Se observó en 2015 que la incidencia de la microcefalia, o bebés que nacen con una cabeza anormalmente pequeña, había explotado recientemente de una tasa previamente estable de 2 a 12 por 10.000 nacidos vivos, 10 o 100 veces la tasa. En un pequeño estudio realizado en Brasil, se detectaron anomalías fetales, incluyendo microcefalia, en 12 de las mujeres positivas 42 (29%) de virus Zika.

La microcefalia se define como una circunferencia de la cabeza más de 2 ó 3 desviaciones estándar por debajo de la media para la edad y sexo del bebé. El cerebro no se desarrolla adecuadamente en el feto, de modo que la parte posterior de la cabeza no crece. La cara continúa desarrollándose a un tamaño normal, con una frente huidiza. Un bebé con microcefalia es probable profundamente retrasados mentales, tiene dificultades físicas, retraso del crecimiento, y requerirá de cuidados intensivos a lo largo de su corta vida.

Defectos de nacimiento Zika reportados en un [estudio de New England Journal of Medicina](#) incluyen depósitos microcefalia, endurecidos calcio en el cerebro, desgaste del tejido cerebral, el edema cerebral, y falta de crecimiento de los fetos. También hubo 2 muertes fetales y cesárea de urgencia, debido a la insuficiencia de líquido amniótico también asociados con Zika. Zika se ha relacionado con otros problemas relacionados con el cerebro en los bebés también, incluyendo defectos en los ojos, pérdida de la audición, convulsiones, problemas de la función motora y del habla pobres. Todos los defectos de nacimiento Zika parecen afectar el cerebro.

Defectos de nacimiento Zika están ahora agrupados bajo lo que se llama "[Síndrome Zika congénita](#)" o CZS. Las principales características de CZS son microcefalia, desproporción facial, engrosamiento, el cuero cabelludo arrugado, aumento de la tensión muscular y la contracción (hipertonía / espasticidad), diversas anomalías en el cerebro, y la audición y alteraciones visuales.

El virus Zika puede transmitirse de una mujer embarazada al feto durante el embarazo o en el parto, a través de la placenta o el perineo de la madre. La microcefalia se produce en los fetos infectados en el embarazo temprano, entre las 9 y las 13 semanas, pero otras anomalías relacionadas con Zika puede ocurrir más tarde en el embarazo, o comenzar en el nacimiento, o incluso después. Zika puede también posiblemente puede pasar a un bebé por la leche materna de una madre infectada.

Se estima que alrededor del 1% de los fetos de las madres infectadas durante el primer trimestre tendrá microcefalia, y 10 a 20% de los bebés nacidos de madres infectadas en cualquier momento durante el embarazo tendrá defectos de nacimiento importantes. La mayoría microcefalia puede ser detectado por un análisis RMf caro antes del nacimiento, aunque no se detectan 20%. Alrededor del 50% se puede detectar por ultrasonido bajo costo. Otros defectos de nacimiento son prácticamente imposibles de detectar antes del nacimiento, y pueden pasar desapercibidos en el nacimiento o incluso pueden no aparecer hasta los 3 años.

Incluso si ellos no tienen daño cerebral obvio o significativo al nacer, los bebés expuestos a Zika probablemente serán afectados más adelante en la vida. Los bebés que nacen con CZS, especialmente microcefalia, requerirán atención durante un máximo de 20 años que pueden costar hasta \$ 10 millones por niño.

Rubéola , el sarampión o alemanes, llegaron a la atención del mundo en la década de 1960, cuando una pandemia infectó 10 millones de personas, de manera indirecta mataron a 20.000 recién nacidos, y causaron graves defectos de nacimiento en 30.000 más. A pesar de que no es un virus transmitido por mosquitos, hay muchas similitudes con Zika, por lo que los científicos tienen la esperanza de aprender de la rubéola cómo manejar Zika. [[Wikipedia](#)]

Al igual que con Zika ahora, rubéola mujeres embarazadas infectadas transmiten el virus a sus hijos no nacidos que reciben los defectos de nacimiento. Y como con Zika, no había ninguna vacuna en el momento del brote de la rubéola 1963. Una vacuna relativamente barata estuvo disponible en 1969 - 6 años después - y la mayoría de los niños ahora están vacunados, especialmente en los EE.UU., eliminando virtualmente la enfermedad aquí. Sin embargo, muchos países todavía no pueden pagar la vacuna y la rubéola sigue siendo una amenaza. Si se toma el tiempo para desarrollar una vacuna para Zika como lo hizo a la rubéola, las mujeres tienen una larga espera

para quedar embarazada si este deseo de evitar Zika sin vitamina D. Y, dados los altos precios de los nuevos medicamentos en estos días, la mayoría de las mujeres se no ser capaz de pagar la vacuna Zika cuando se trata.

Afortunadamente Zika, como la rubéola, es de una clase de virus, los virus con envoltura, que la vitamina D ha demostrado ser particularmente útil en la lucha eficaz. Ahora las mujeres pueden protegerse a muy bajo costo de defectos de nacimiento de ambos Zika y la rubéola.

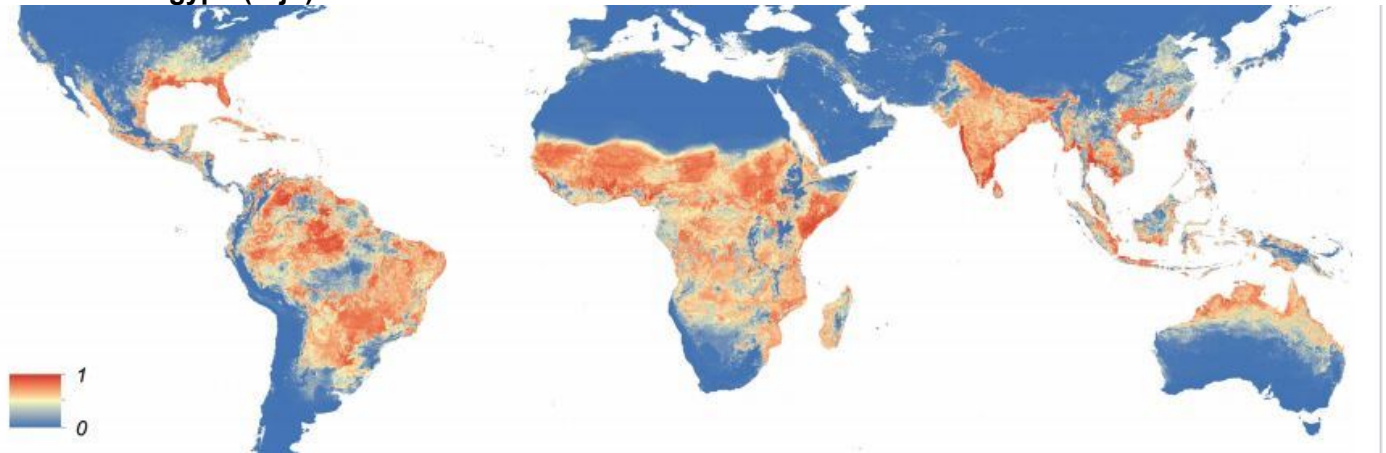
Los mosquitos Zika

Los mosquitos matan a más personas en todo el mundo que las guerras, accidentes de automóviles, o cualquier otro animal, incluyendo seres humanos - 750.000 vs. 480.000 [[Bill Gates](#)]. Y los científicos han encontrado que [las mujeres embarazadas](#) se atraen dos veces tantos mosquitos como las mujeres no embarazadas.

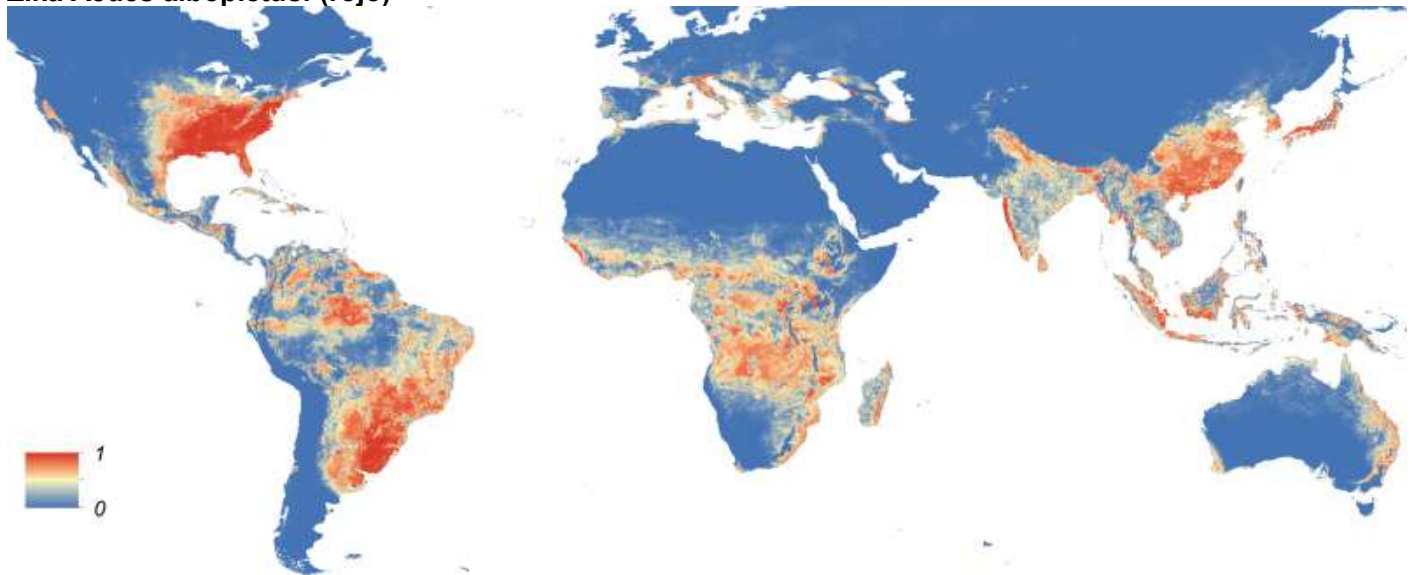
Hay 2 especies de la familia mosquito Aedes que en la actualidad se sabe que portan el virus Zika: **Aedes aegypti** y **Aedes albopictus** . Estos mosquitos viven principalmente en las regiones tropicales y subtropicales, pero también se extienden a las zonas templadas.

Si se siente a salvo de los mosquitos Zika porque usted vive en una zona templada, se debe tener en cuenta el papel histórico de la Aedes aegypti en la causa de los jóvenes Estados Unidos de América para mover su capital desde Filadelfia a Washington, DC. En 1793, un brote grave de la fiebre amarilla mató a [10 por ciento de la población de Filadelfia](#) , lo que llevó al movimiento. El mosquito Aedes aegypti llega hasta la costa este de Estados Unidos hasta el norte de Connecticut, ya través de los estados del sur todo el camino hasta el Pacífico.

Zika Aedes aegypti (rojo)

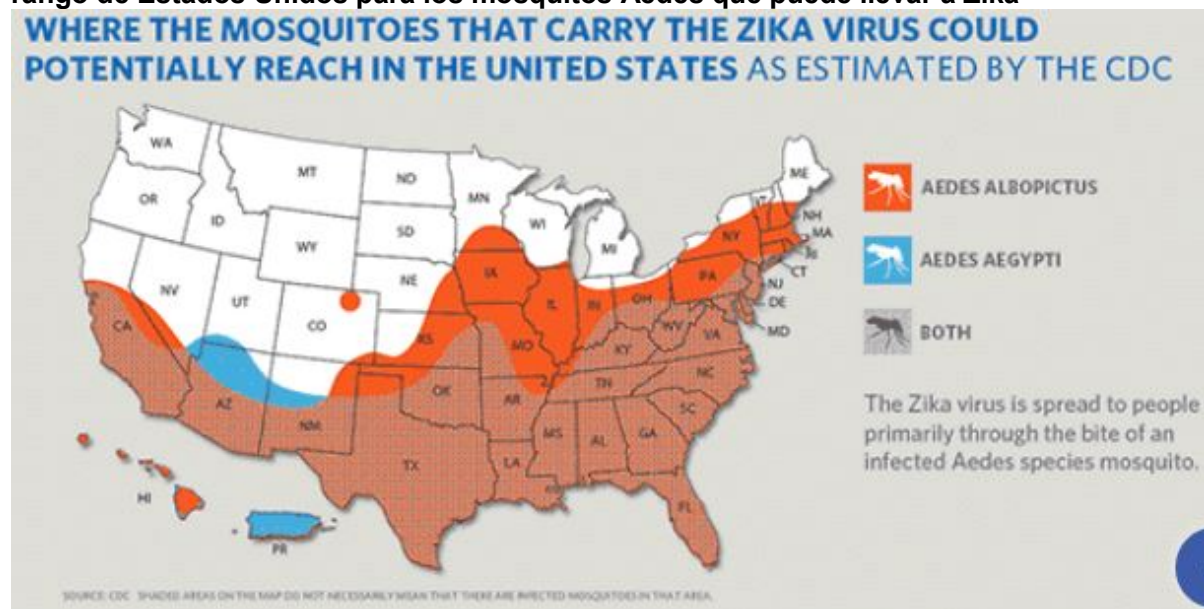


Zika Aedes albopictus: (rojo)



[Descarga el archivo PDF Aedes aegypti y Aedes albopictus 2011](#)

rango de Estados Unidos para los mosquitos Aedes que puede llevar a Zika



El aegypti es responsable de más Zika que el albopictus, pero tiene un rango ligeramente más pequeño. No todos los mosquitos Zika actualmente son portadoras del virus, pero el potencial de propagación de la enfermedad a otras partes de su área de distribución es, sin duda existe. Ya, el virus Zika se ha extendido a más de 40 países y territorios en las Américas y en todo el mundo. [[Washington Post](#)]

mosquitos Aedes son principalmente humanos mordedores, sino también pican a los animales. La hembra del mosquito es el que muerde, para obtener sangre para nutrir su producción de huevos. De hecho, ella tiene 6 agujas en su trompa, no sólo uno. Uno sierras de aguja de un agujero en la piel, 3 ensanchar el agujero, uno de coágulos de la sangre (la de-coagulador en su

saliva tiene el virus y crea picor), y uno bombea la sangre. Las agujas juntos "olfatear" y busque un pequeño vaso sanguíneo. Lo mismo mosquito tiene que morder al menos dos veces para obtener la cantidad de sangre que necesita. Muchos mosquitos sólo tiene que muerde una vez, pero un mosquito Aedes tiene que morder al menos dos veces. Esto es lo que permite que el mosquito Aedes se propague la infección. Una mordida obtiene el virus de la sangre de una víctima infectada, y un segundo día de mordedura más tarde, después de la saliva del mosquito está infectado, la transmite a otra persona. En una muestra de solidaridad femenina, los mosquitos hembra, aparentemente como los seres humanos femeninos mejor que los hombres. Al menos nos pican más a menudo.

La mayoría de las personas no son conscientes de cómo los diferentes mosquitos Aedes son de la mayoría de los mosquitos. Aunque la mayoría de los mosquitos son vuelos nocturnos, los mosquitos Aedes son principalmente activos durante el día. mosquitos Aedes ponen sus huevos en los puntos secos en lugar de en el agua. Y viven y se reproducen sobre todo cerca de los seres humanos dentro de las casas y otros edificios en lugar de al aire libre. medidas de control convencionales que se utilizan contra la mayoría de los mosquitos, tales como drenar el agua estancada, pulverización noche al aire libre, y las mosquiteras, no son eficaces contra estos mosquitos.

	Aedes aegypti	Aedes albopictus	otros mosquitos
Hora de la comida	Mañana y tarde	Todo el dia	Noche
La alimentación en el cuerpo	<u>Bajo (tobillos)</u>	Por todas partes	Por todas partes
Vive y piensos	Adentro	En interiores y exteriores	Al aire libre
huevos del mosquito	<u>Debe secarse primero</u>	Puede ser puesto en el agua	Que se fije en el agua
latencia de huevo	<u>Hasta 1 año</u>	sin latencia	sin latencia

El mosquito Aedes aegypti es el principal portador del virus Zika, lo que representa la mayoría de los casos. El Aedes aegypti también lleva otros, virus letales, incluyendo el dengue, el chikungunya y la fiebre amarilla. Es un mosquito volando a baja altura, que pican los pies y los tobillos, y hasta los codos, pero no el cuello y la cara. Es más activos temprano en la mañana y en la tarde antes del anochecer.

Los mosquitos Aedes albopictus acciones muchos de los atributos del Aedes aegypti, aunque es un mordedor más agresivo y tiene un alcance más amplio. Se muerde cualquier parte del cuerpo que no está protegida, y está activo durante todo el día, no sólo por las mañanas y por las tardes. Es comúnmente llamado el "tigre asiático" o mosquitos "hogar".

Cómo protegerse contra las picaduras de mosquitos en áreas Zika

En una palabra:

- Evitar las picaduras: Aplicar sobre la piel Picaridin de mañana y tarde

- Evitar las picaduras: Aplicar permetrina a la ropa una vez cada dos semanas
- Construir un sistema inmunitario potente (alto nivel de vitamina D) antes de ser mordido

Consejos para los viajeros

Si usted es un viajero a un área infestada-Zika, es probable que utilice repelentes de mosquitos, como el DEET o Picaridin, en su piel expuesta. **DEET**, un producto químico sintético (N, N-dietil-m-toluamida) que fue desarrollado por el ejército de Estados Unidos en 1946, se ha usado miles de millones de veces por cientos de millones de personas para protegerse contra las picaduras de mosquitos. Funciona bien, pero huele mal y deja un residuo aceitoso en la piel. También puede disolver algunos tipos de plástico y otros materiales sintéticos tales como las gafas de sol. Dependiendo de la concentración, que proporciona 1 a 8 + horas de protección contra los mosquitos, y no hay riesgos para la salud que no sean posibles erupciones en la piel después de la exposición prolongada. DEET se considera seguro para las mujeres embarazadas, a una concentración máxima del 30%.

Picaridin, un producto más nuevo, es un compuesto sintético desarrollado a partir de una planta de pimienta. Ha estado disponible desde 1998 en Europa y Australia - donde es el repelente de insectos de mayor venta - pero sólo ha estado disponible en los EE.UU. desde 2005. Los estudios han demostrado que es al menos tan eficaz como DEET para repeler los mosquitos. Pero es inodoro, no grasa, y no dañará las gafas de sol u otros plásticos o sintéticos. Guías de Costa Rica, aparentemente prefieren Picaridin al DEET, y encuentran que su único inconveniente es que tienen que recordar que se laven las manos antes de las comidas cuando se la usa [[VitaminDWiki](#)]. Picaridin es eficaz en la misma o una concentración más baja que el DEET. No ha existido el tiempo suficiente para evaluar los riesgos para la salud a largo plazo.

La permetrina, un aerosol para la ropa, no es tóxico y puede ser eficaz para varias semanas, incluso a través de varios lavados. Rocíe su ropa, zapatos y sombreros, antes de continuar su viaje. Use pantalones largos y colóquese los pantalones en su Sox. Esperar encontrar mosquitos Zika en el interior donde se prefieren para pasar el rato. Como la mayoría de los mosquitos Zika vuelan durante la mañana y tarde, la compensación cama por la noche no le protegerá de ellos, a pesar de que puede proteger de otros mosquitos que vuelan de noche. Asegúrese de tener su plena protección en su lugar tan pronto como se levanta por la mañana.

Usted no debe confiar en los repelentes de mosquitos y asesinos durante más de unos pocos meses, ya que el uso diario prolongado puede causar erupciones en la piel para algunas personas. Usted debe tener especial cuidado con el uso de DEET durante el embarazo. Si bien se consideran más eficaces concentraciones de 50% de DEET, proporcionando un control durante varias horas, algunos sitios web recomiendan que las mujeres embarazadas utilicen una concentración de DEET máximo de 30%, y una concentración Picaridin de 20%. [[VitaminDWiki](#)] Estos tendrían que aplicarse más a menudo, ya que las concentraciones más bajas no duran para siempre. No hay restricciones similares recomendadas para las mujeres embarazadas utilizando permetrina. Por cierto, no hay restricciones sobre el DEET para las mujeres que amamantan.

Un problema con DEET y Picaridin es que no matan a los mosquitos, que sólo envían a morder la siguiente persona. [Un estudio de laboratorio](#) sugiere que el DEET altera químicamente sentido del olfato de los mosquitos. Esto hace que se evite la persona que utiliza el repelente, pero luego tomar bocados más pequeños de lo normal y por lo tanto tienen que morder más gente de lo habitual con el fin de obtener la sangre que necesitan. Si esto es cierto en el mundo real, el uso de DEET en realidad podría contribuir a la difusión de Zika. No hemos podido encontrar estudios adicionales para confirmar esto, o estudios similares en Picaridin, pero puede que desee evitar el DEET por si

acaso. La permetrina, que es más seguro para las mujeres embarazadas de todos modos, mata a los mosquitos, que no sólo repelerlos. Recomendamos el uso de una combinación de permetrina con Picaridin, y, por supuesto, una botella de la vitamina D, como veremos a continuación.

Su pareja sexual masculina debe usar condones. Zika puede vivir mucho tiempo en el semen, y existe una fuerte evidencia de que Zika se transmite cada vez más por el contacto sexual. Usted necesita estar seguro de que su pareja usa un condón si ha tenido síntomas Zika cualquier momento en los últimos 6 meses. [[CDC](#)] Si no se le ha mordido todavía, o que aún no ha experimentado síntomas, también puede querer tomar vitamina D para construir su sistema inmune para defenderse contra el virus Zika. Es probable que mejorar su salud en general.

Si necesita una transfusión de sangre debe tener en cuenta que el virus Zika puede transmitirse de esta manera.

Consejos para los residentes

Si usted vive en un área activa Zika, usted debe tomar medidas de protección adicionales. Como se mencionó anteriormente, el mosquito *Aedes aegypti* sólo se pone sus huevos en lugares secos, no en el agua como otros mosquitos hacen. No se puede simplemente eliminar el agua estancada, esperando para eliminar los huevos del mosquito. Los huevos deben ser secos después de ser despedido, pero entonces deben estar húmedos después de eclosionar. Lo que es difícil es que el mosquito *Aedes* será escoger un lugar que esté seco, pero ahora se ha mojado en el pasado, y que anticipa posteriormente conseguir mojado de nuevo, sobre todo en el interior. En realidad, puede oler bacterias acuáticas sobrantes de agua sucia con anterioridad, y busca a este olor de un lugar para poner sus huevos.

El mosquito *Aedes aegypti* prefiere vivir en el interior junto a los seres humanos. Un suelo de la ducha o bañera temporalmente seca o tanque del inodoro o recipiente es un lugar preferido de puesta de huevos. Los huevos eclosionan secos pueden en unos pocos días después de la próxima descarga del inodoro, o que no pueden salir del cascarón durante muchos meses. De *Aedes aegypti* huevos de mosquito pueden permanecer viables durante más de un año si se quedan en seco y la temperatura no sea demasiado frío. Entonces, cuando se humedece, se surgen de repente a la vida y la escotilla.

Asegúrese de tener pantallas apretados en las ventanas y puertas. También puede tratar de comprar o hacer una trampa para mosquitos para uso en interiores. Rocíe insecticida sobre las grietas de tocador y otras posibles áreas de desove, o limpia con lejía de uso doméstico y un cepillo.

El mosquito *Aedes* también vive al aire libre. Se ha informado de que el 41% de los desagües pluviales en un barrio en Brasil estaban infestadas de mosquitos *Aedes aegypti*. [[VitaminDWiki](#)] Por desgracia, las medidas de muchos gobiernos utilizan para controlar otros mosquitos, tales como pulverización por la noche o el tratamiento de agua estancada, no funcionan bien contra los mosquitos,, puesta de huevos secos día-volar a casa-invasor *Aedes aegypti*. Debe tomar medidas proactivas a sí mismo para buscar y eliminar los lugares donde los huevos de mosquito son susceptibles de ser establecido alrededor de su hogar, lugar de trabajo, y la escuela, tanto en interiores como en exteriores.

Usted, como el mosquito, hay que buscar una depresión, ex charco, cunetas, piscina vaciado natación o neumáticos viejos o juguete o un recipiente vacío por ahí al aire libre que ahora está seco, pero una vez realizado, al menos, unas cuantas gotas de agua sucia, y podría mojarse de nuevo. Puede ser una pequeña depresión, quizás incluso un tapón de botella. Todos los recipientes de agua vacíos potenciales que pueden ser removidos deben ser eliminados. Los mosquitos *Aedes*

aegypti son conocidos para poner sus huevos en el césped, por lo que ayudarían a cortar el césped con frecuencia y mantener la hierba corta.

Es un hecho curioso que en algún momento las picaduras de mosquitos no dejan ronchas que pican. Si usted ha sido mordido antes por la misma especie de mosquito, su cuerpo puede acostumbrarse a la picadura de mosquitos que no reaccionan a las picaduras posteriores mediante la producción de la histamina que causa picazón. Sin embargo, es posible que, si mordido por un mosquito portador del virus, obtener los síntomas de la infección en unos pocos días. Esto significa que si usted es un viajero a una zona Zika que es un "nuevo" territorio de mosquitos para usted, es probable que sienta picazón desde el primer bocado, y debe comenzar a tomar vitamina D sin demora. Si usted vive en una zona Zika, sin embargo, que puede haber estado previamente picado y ni siquiera sentir la mordedura que infecta.

Se estima que sólo el 20 por ciento de las personas picadas por el mosquito Aedes aegypti llevar Zika llegar síntomas de infección viral (que puede incluir otros virus que Zika que están a cargo del mismo mosquito!). Es probable que las personas que hacen llegar síntomas mal que disponen de un sistema inmunológico. Usted debe poner en marcha y mantener sus defensas vitamina D de forma inmediata, ya que por el momento experimenta síntomas que será demasiado tarde para construir su inmunidad.

Los repelentes químicos y los asesinos no le dará una protección del 100% contra Zika, ni va a ser capaz de prevenir todos los mosquitos de vivir y la puesta de huevos en su área. Ya sea que viaje a un área Zika o vive allí a tiempo completo, lo que necesita la protección adicional de un sistema inmune fuerte, tal como el proporcionado por la vitamina D.

La vitamina D de emergencia

A pesar de que hay una posibilidad de menos del 1 por ciento que cualquier mordedura de un mosquito en un brote Zika dará lugar a un defecto de nacimiento, si está embarazada y le muerde, es necesario actuar con rapidez y decisión para defenderse contra esa posibilidad. Esto significa que usted tiene que comprar y mantener una botella de vitamina D3 en la mano, por lo que usted está preparado para tomar suficiente para igualar 350.000 UI tan pronto como se muerde o notar el picor. No se debe esperar hasta que experimente síntomas - para entonces será demasiado tarde para construir una inmunidad eficaz. Es posible que tenga que tomar muchas pastillas a la vez - 7 a 50.000 UI cada uno o 70 pastillas a 5.000 UI, probablemente más de un par de horas - pero sólo tendrá que tomar esto muchos de una vez. Este megadosis (o "dosis de carga") le dará más protección contra las picaduras durante 2 meses, después de lo cual se puede comenzar con una dosis de mantenimiento mucho menor de 5.000 UI al día para mantener su inmunidad. Para que quede claro: La vitamina D no le mantendrá de ser mordido, pero debe ofrecer una fuerte defensa contra la infección.

El sistema inmune, virus envueltos, y la vitamina D

Hay por lo menos 5 caminos por los que el virus Zika puede infectar potencialmente un bebé: el semen de la pareja sexual masculina; la placenta; la sangre y las secreciones vaginales de la madre; piel de la madre; y el sistema inmunitario de la madre. Aquí se discute el sistema inmunológico

El sistema inmune

El sistema inmune es un sistema dentro de animales (incluidos los seres humanos) que protege contra la infección. En realidad, hay dos sistemas inmunes, un sistema inmune innato de acción rápida y un sistema inmune adaptativo de acción más lenta.

Una barrera física, como por ejemplo la **piel**, es la primera línea de defensa para evitar los patógenos entren en el cuerpo. Si la barrera no - por ejemplo, si la piel es penetrada por un mosquito que lleva un virus en su saliva - las células de la piel lesionados o infectados liberan citoquinas y otros productos químicos que despiertan del sistema inmune innato, o de acción rápida.

El **sistema inmune innato** ensambla rápidamente millones de células asesinas naturales y otras defensas al sitio de la violación de la piel para luchar contra el patógeno. Esta acción hace que la inflamación. Algunas de las células del sistema inmune intente engullir o comer el patógeno. Las células asesinas naturales destruyen células que han sido infectadas.

Con el fin de ser activado, las células asesinas naturales deben ser capaces de reconocer estas células infectadas de modo que no destruyen células normales del cuerpo por error. Reconociendo las células infectadas es difícil en el caso de los virus con envoltura "", tales como Zika, que enmascaran su presencia mediante la creación de sobres alrededor de sí mismos utilizando alguna de material de la célula huésped.

Si el patógeno elude con éxito el sistema innato, el **sistema inmune adaptativo** entra en juego, que se activa por la respuesta innata. El sistema inmune adaptativo, tal como se indica por el nombre, adapta su respuesta durante la infección para mejorar el reconocimiento del patógeno y crear una memoria de la misma.

Las células del sistema inmune adaptativo son tipos especiales de glóbulos blancos llamados linfocitos. Las principales son las células B y células T.

Las células B se dividen y secretan millones de copias del anticuerpo que reconoce el patógeno particular. Se marcan el patógeno para la destrucción, y también pueden interferir con los receptores que utilizan virus para infectar las células.

Las células T pueden reconocer un "no-yo" patógeno sólo después de pequeños fragmentos del patógeno se han procesado y rechazado por un "auto" molécula receptora que los identifica como que no pertenece propiamente al cuerpo. **Las células T asesinas** matan a las células huésped que están infectadas con los virus mediante la liberación de citotoxinas. Matando a las células huésped infectadas es particularmente importante en la prevención de la replicación del virus y la propagación de la infección. **Las células T colaboradoras** regular tanto la respuesta inmune innata y adaptativa, y ayudan a determinar qué respuestas inmunes del cuerpo hará a un patógeno particular. Ellos no matan las células infectadas. Se liberan citoquinas que influyen en la actividad de las células T asesinas y otras células

Cuando las células B y células T se activan y comienzan a replicarse, algunos de sus descendientes se convierten en células de memoria de larga vida llamados **anticuerpos**. A lo largo de toda la vida del animal, estos anticuerpos recuerdan cada patógeno específico encontrado y se pueden multiplicar rápidamente para montar una fuerte respuesta cuando se detecta el mismo patógeno de nuevo. Esta es la base de la vacunación.

Los virus envueltos

Algunos virus, tales como Zika, producen sobres de proteínas que ayudan al virus enmascarando su presencia y la disponibilidad "pegamento" para unirse a los receptores en las membranas de las

células del huésped. Una vez que la envoltura viral se ha fusionado con la célula huésped, puede entrar e infectar ella. Debido a que la cubierta del virus contiene material de la célula huésped, así como que desde el virus, puede invadir más fácilmente la celda y evitar la detección por el sistema inmune del huésped.

El sobre es un problema para el virus, ya que puede "fundir" lejos de calor, o disolver cuando es atacado por los detergentes, como puede ocurrir cuando se encuentran fuera del cuerpo, por ejemplo en la piel. Es por esto que ayuda a lavar las manos frecuentemente y mantener la ropa limpia. Los virus han limitado la supervivencia fuera del huésped, por lo que normalmente debe transferir directamente de un huésped a otro - como de humano a humano de mosquitos a otro.

Los virus envueltos pueden transformarse rápidamente para evadir el sistema inmunológico, por lo que es importante que el sistema inmunológico sea capaz de reaccionar rápidamente a cualquier nueva mutación del virus. La vitamina D aumenta la actividad del sistema inmune innato (de acción rápida), por lo que puede proteger contra estos virus.

La vitamina D y el sistema inmunológico

Experimentos de cultivo celular apoyan la idea de que la vitamina D tiene efectos antivirales directos, en particular contra los virus envueltos. Aunque el mecanismo anti-viral no se entiende completamente, que puede estar ligada a la vitamina D's capacidad para activar ciertos péptidos antimicrobianos (LL-37 y defensinas 2) en la piel. [[VitaminDWiki](#)]

La vitamina D nos protege aún más mediante la activación adecuada de células T en el sistema inmune innato. Cuando una célula T se encuentra con un patógeno extranjero, se extiende un receptor de vitamina D. Esto es esencialmente un dispositivo de señalización que permite a la célula T para expresar un gen que convierte la versión pre-hormona de la vitamina D a la versión de la hormona, **calcitriol**, y se une al calcitriol al receptor, de modo que la célula T puede realizar su función prevista. Si las células T no encuentran suficiente vitamina D en la sangre, no van a empezar a luchar contra el patógeno. [enlace al estudio de Nature Immunology]

la transferencia de la infección materna

Desafortunadamente, la infección materna Zika puede ser peligrosa para el feto en cualquier momento durante el embarazo y el parto. el sistema inmune de la madre sólo ofrece protección parcial por la placenta.

Los **placenta** funciona como una barrera materno-fetal selectiva contra la transmisión de muchos patógenos, especialmente bacterias. Aparentemente, hay una cierta protección contra flavivirus como Zika por ciertas proteínas (**iFITMs**) en la placenta, pero Zika ha aparecido en el líquido amniótico de mujeres embarazadas, por lo que claramente puede atravesar la barrera placentaria.

El embrión y el feto tienen poca o ninguna función inmune por su cuenta. Dependen de la función inmune de su madre y la placenta. Para proteger al bebé, sistema inmune innato de la madre debe ser capaz de detener una infección viral antes de que pueda atravesar la placenta, o los iFITMs debe detenerlo. Si su sistema inmunológico es débil o su placenta se ve comprometida, el bebé puede ser infectado.

Los fetos se pueden proteger contra las infecciones bacterianas cuando se activa el sistema de anticuerpos, después del primer trimestre. A continuación, si el sistema inmune adaptativo de la madre ha producido anticuerpos contra la infección bacteriana, esos anticuerpos, siendo pequeña, pueden atravesar la placenta para proteger al feto.

Pero el feto no está protegido en cualquier momento a partir de virus, tales como Zika, cuyos anticuerpos son demasiado grandes para atravesar la barrera placentaria. Así que incluso si una mujer embarazada ha producido anticuerpos contra Zika, no pueden atravesar la placenta para proteger a su hijo no nacido.

El bebé también es vulnerable a Zika durante el proceso del parto. Durante el parto, los bebés pueden ser expuestos directamente a la sangre de la madre y los fluidos vaginales. Si están infectados con Zika durante el parto, el niño no nazca con microcefalia, pero ya que el cerebro continúa desarrollándose durante años, los problemas relacionados con Zika puede aparecer más tarde.

Es de vital importancia que una mujer sea lo más saludable posible durante el embarazo. Ella tiene que tener un sistema inmunológico saludable y una vida sana, la placenta que funcione bien para proteger a su bebé de Zika y otras infecciones desde la concepción hasta el nacimiento. Ella necesita vitamina D.

Acerca de la vitamina D

La vitamina D es bien reconocido por su papel en la formación de huesos fuertes y sanos. El vínculo entre la luz solar y la salud ósea ha sido conocido desde la antigüedad. Herodoto, un siglo 5 historiador AC Griego, advirtió en un campo de batalla egipcia que los cráneos de los persas, que llevaba turbante, eran muy finas y se rompen fácilmente, pero que los cráneos de los egipcios, que luchó con la cabeza descubierta, casi nunca se rompe. [[VitaminDWiki](#)]

El raquitismo y la vitamina D

Mucho más tarde, en 1645, un médico Inglés, Daniel Whistler, dio la primera descripción médica del raquitismo, una enfermedad común de la deformación de los huesos en los niños. En 1918, la luz ultravioleta se usa para tratar esta condición. En 1922, el investigador estadounidense Elmer McCollum probado perros que tienen el raquitismo con aceite de hígado de bacalao modificada en la que la vitamina A había sido destruido. El aceite modificado curar los perros enfermos, por lo que concluyó el factor McCollum en el aceite de hígado de bacalao, que cura el raquitismo era distinta de la vitamina A. La llamó vitamina D, ya que era el cuarto de vitamina ser identificado. En 1925, la vitamina D se ha relacionado con la luz del sol. [[Wikipedia](#)]

En 1945, la vitamina D se ha añadido a la leche embotellada, y el raquitismo había desaparecido prácticamente en los EE.UU.. Por desgracia, con el uso reciente de leche baja en grasa y sustitutos de la leche que tienen menos vitamina D, y de otros factores asociados con niveles bajos de vitamina D, el raquitismo está haciendo una reaparición en los EE.UU., el Reino Unido y en otros lugares alrededor del mundo. Lo que es peor, los padres en los EE.UU. están siendo acusados de abusar de sus bebés, cuando la causa real de los huesos rotos en sus bebés es a menudo realmente deficiencia de vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

La vitamina D, una hormona

Los investigadores saben desde hace tiempo que la vitamina D es mucho más que una vitamina, y que es importante para muchas funciones en el cuerpo, aparte de promover la buena salud de los huesos. Es también un factor importante para asegurarse de que el músculos, el corazón, los pulmones y el cerebro funcionan bien y que el cuerpo pueda combatir enfermedades como el cáncer y las infecciones como la Zika.

Como una vitamina, D es única. Su cuerpo puede producir su propia vitamina D cuando se expone la piel a la luz solar. Sin embargo, su cuerpo no puede producir ninguna otra vitamina. Que necesita para obtener otras vitaminas de los alimentos que consume. Por ejemplo, se puede obtener la vitamina C de frutas y verduras. Sin embargo, sólo una parte muy pequeña de la vitamina D que necesita se encuentra en los alimentos. Es necesario la luz solar adecuada y, cada vez más, los suplementos de vitamina D, para conseguir todo lo que necesita.

También lo hace la vitamina D única en comparación con otras vitaminas, es que cuando su cuerpo obtiene la vitamina D, que convierte a la vitamina D en una hormona. La forma de vitamina D que se obtiene de la luz del sol, los alimentos y suplementos, D3, hay que cambiar a una forma más activa hormonal **calcitriol** antes de que pueda ser utilizado por el cuerpo. Se llama una "hormona" debido a que el cuerpo tiene que hacerlo.

La conversión de la vitamina D3 en el calcitriol se realiza en el hígado, los riñones y las células individuales a través de las enzimas que implican genes. En el hígado, la vitamina D3 se convierte en **calcidiol**. Calcidiol se envía a la placenta de las mujeres embarazadas, y también aparece en la sangre. Es la forma de vitamina D que normalmente se mide mediante un análisis de sangre.

Parte de la calcidiol es convertido por los riñones para calcitriol, la forma biológicamente activa de la vitamina D. El calcitriol circula en la sangre, la regulación de la concentración de calcio y de fosfato en la sangre y promover el crecimiento saludable y la remodelación del hueso. Calcitriol también afecta neuromuscular y la función inmune.

Antes se pensaba que toda la conversión de la vitamina D se llevó a cabo en el hígado y los riñones. Pero para una década se ha sabido que prácticamente todas las células en el cuerpo humano tienen receptores de vitamina D, y ahora se reconoce que más del 50% de la actividad de conversión se lleva a cabo en el nivel celular. Ya hemos visto cómo funciona esto en el sistema inmunológico. Y esta es una de las razones por qué el nivel de vitamina D se muestra en un análisis de sangre puede no reflejar con precisión la cantidad de vitamina D realmente disponible para el cuerpo.

Deficiencia de vitamina D y la enfermedad

Durante las últimas décadas, la gente ha encontrado cada vez más formas de evitar el sol, y se ha producido un enorme aumento de las enfermedades asociadas con la deficiencia de vitamina D. [[VitaminDWiki vídeo](#)] La mayoría de la gente no está actualmente recibiendo suficiente vitamina D. Si bien los médicos y los científicos no están de acuerdo sobre lo que constituía "suficiente" Vitamina D los más cercanos a la investigación decir de 60 a 80 ng / ml en base a la (OH) D prueba de sangre es 25 el rango óptimo para la mayoría de la gente. Desde ese punto de 90% de la población mundial tiene un nivel subóptimo de lucha contra un ataque viral como Zika.

Más de 100 enfermedades están relacionadas con niveles bajos de vitamina D. Por lo menos 70 son probados en ensayos controlados aleatorios que deben prevenirse o tratarse mediante la vitamina D. He aquí una lista de alrededor de 50 de los más importantes: la diabetes, influenza, caídas, fracturas de cadera, de mama el cáncer, los riesgos de embarazo, enfermedad renal crónica, la fibrosis quística, la artritis reumatoide, la osteoartritis, la tuberculosis, el raquitismo, ALS, Infección del Tracto Respiratorio, lupus, lesión cerebral traumática, esclerosis múltiple, insuficiencia cardíaca congestiva, cáncer de próstata, asma, depresión, fibromialgia, crónicas urticaria, obesidad, EPOC, vértigo, síndrome de las piernas inquietas, síndrome metabólico, la preeclampsia, IBS, y UTI.

[[VitaminDWiki](#)]

Todos los 10 de las principales discapacidades de las mujeres están relacionados con la deficiencia de vitamina D: La ansiedad / depresión, la diabetes tipo 2, la demencia, la enfermedad isquémica del corazón, accidente cerebrovascular, cáncer de mama, cáncer de pulmón, EPOC, asma y osteoartritis. [[VitaminDWiki](#)]

Todos los 12 de los principales problemas de salud hereditarios están asociados con la deficiencia de vitamina D: Del / la demencia, la hemofilia, cáncer, artritis, asma, depresión, diabetes, enfermedades del corazón, colesterol alto, hipertensión, las pérdidas de embarazo y defectos de nacimiento, y los accidentes cerebrovasculares Alzheimer [[VitaminDWiki](#)]

Claramente, la vitamina D tiene un impacto importante en muchas áreas de la salud y la enfermedad, no sólo los huesos. La deficiencia de vitamina D representa una amenaza importante para la salud de muchas personas hoy en día, incluyendo probablemente más de la mitad de las mujeres embarazadas. Afortunadamente, la deficiencia de vitamina D es fácil de prevenir.

El embarazo y la vitamina D

Como hemos visto, la vitamina D protege contra Zika. Ayuda a las mujeres embarazadas eviten Zika. Ayuda a una mujer y su pareja masculina evitar Zika antes de quedar embarazada. Ayuda a los bebés y los niños a evitar Zika. La vitamina D ayuda a todos a evitar la infección por el virus Zika y otros patógenos.

La vitamina D ayuda a las madres y los recién nacidos en muchos otros aspectos importantes que sólo la lucha contra Zika. En esta sección, nos centraremos en los muchos beneficios de la vitamina D en el embarazo, mediante estudios científicos para respaldar nuestras afirmaciones a veces bastante fuertes.

En primer lugar, ayuda a la mujer de quedar embarazada en el primer lugar - que aumenta la salud general y **la fertilidad** de la pareja. [[VitaminDWiki](#)]

La vitamina D ayuda a prevenir **defectos de nacimiento** , no sólo de Zika, sino también por otras causas. Hemos demostrado que la vitamina D protege contra defectos de nacimiento Zika a los 5 lugares: la piel, el sistema inmune innato, el sistema inmune adaptativo, la placenta y el semen de la pareja masculina (en realidad mediante la prevención de Zika de entrar en el semen). Esta agencia de protección de la vitamina D también combate otras infecciones que causan defectos de nacimiento, como la rubéola.

La vitamina D ayuda a prevenir **abortos involuntarios** . Estos se han asociado con niveles bajos de vitamina D. Estudios recientes han encontrado que incluso una pequeña cantidad de vitamina D disminuye la tasa de aborto involuntario espontáneo recurrente en 3,5 veces. El aumento de los niveles de vitamina D aumenta en gran medida la salud del feto, y por lo tanto disminuye la probabilidad de que será rechazado por el cuerpo. [[VitaminDWiki](#)] Por supuesto, la prevención de abortos involuntarios Zika depende de prevención de la infección por Zika, que la vitamina D también lo hace.

La vitamina D previene problemas de la madre embarazada, como preeclampsia, diabetes gestacional, la vaginosis, nacimientos prematuros y cesáreas no planeadas. [Véase la tabla más abajo]

La preeclampsia (presión arterial alta durante el embarazo) se ha asociado con niveles bajos de vitamina D en muchos estudios. Un estudio encontró un 7 veces aumento de la tasa de

preeclampsia severa con niveles bajos de vitamina D. En un documento que se veía en muchos estudios de la preeclampsia y la vitamina D concluyó que niveles bajos de vitamina D aumenta la tasa de preeclampsia en 2 veces. Alrededor del 5% de los embarazos con preeclampsia. [[VitaminDWiki](#)]

La diabetes gestacional es el aumento de azúcar en la sangre durante la última etapa del embarazo en las mujeres que antes no eran diabéticas. La diabetes gestacional se produce en aproximadamente el 5% de todos los embarazos, pero sólo en un 2% de los embarazos en los que la mujer tiene un buen nivel de vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

Vaginosis se produce en 10% a 30% de todos los embarazos. Un millón de mujeres embarazadas tienen vaginosis en los EE.UU. anualmente. La vaginosis suele tratarse con antibióticos. La vaginosis se produce alrededor de 5 veces menos frecuencia en las mujeres embarazadas que tienen un buen nivel de vitamina D. La vitamina D disminuye la vaginosis independiente de embarazo. La vaginosis bacteriana se ha relacionado con, la entrega abortiva involuntario antes de término, bajo peso al nacer, y la infección pélvica después del parto. [[VitaminDWiki](#)]

En un estudio, **las tasas de nacimientos prematuros** se redujo a la mitad en las mujeres que recibieron vitamina D para aumentar sus niveles de vitamina D por encima de 40 nanogramos. Esto se realiza normalmente con una dosis de 4000 UI. [[VitaminDWiki](#)] En otro estudio, los nacimientos prematuros se redujeron en un 60% para las mujeres afroamericanas dadas vitamina D.

Cesáreas no planeadas secciones se han encontrado para aumentar a un ritmo de 2 a 4 veces la tasa normal si la mujer tiene bajos de vitamina D.

La vitamina D disminuye **la depresión** durante y después del embarazo. Las mujeres son un 50% más propensas a estar deprimidos durante el embarazo si tienen niveles bajos de vitamina D. Un estudio encontró que la depresión post-parto fue 2 veces más probable si la madre tenía niveles bajos de vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

La vitamina D mejora la salud del recién nacido, que, por supuesto trae muchos beneficios. Incluso se ahorra dinero. En un estudio, una dosis única de vitamina D durante el embarazo cuesta \$ 1 reducidos costos del cuidado de la salud para niños por \$ 300 [[VitaminDWiki](#)]. Y, por supuesto, evitar microcefalia inducida por Zika no sólo previene un gran dolor y sufrimiento a las familias que pueden durar años, puede ahorrar hasta **\$ 4 millones en costos de atención y tratamiento** para el niño.

Niñez **autismo** ocurre en aproximadamente el 20% de los niños cuando los hermanos anteriores eran autistas. Un estudio dio vitamina D para las madres y los recién nacidos en las familias que ya tenían los niños autistas. La tasa de autismo para los niños subsiguientes se redujo a sólo el 5%. Ningún estudio se ha hecho hasta ahora en la disminución de la tasa de autismo con el aumento de la vitamina D en las familias no autistas. Hay, sin embargo, muchas razones para creer que la vitamina D disminuye en gran medida la tasa de autismo en las familias también. [[VitaminDWiki](#)]

La tasa de futuro de **la esclerosis múltiple** (EM) fue casi dos veces mayor si la madre tenía un bajo nivel de vitamina D durante su primer trimestre. Este fue un importante estudio realizado en Finlandia a largo plazo de las personas que reciben MS entre las edades de 18 y 27. Sin embargo, dado que normalmente 3/4 de la EM se produce después de los 27 años, esto es probablemente una subestimación del número real afectada por niveles bajos de vitamina D.

Conclusión: los embarazos sanos necesitan una gran cantidad de vitamina D , y no sólo para prevenir Zika.

- **Gran cantidad de vitamina D mejora la madre embarazada y la salud infantil en 14 formas**
- 1. Reduce Aborto **2,5 veces**
- 2. Reduce Preeclampsia **2 veces**
- 3. Reduce la diabetes gestacional **2 veces** ECA *
- 4. Reduce la depresión después del embarazo **2 veces**
- 5. Reduce la Vaginosis **5 veces** ECA '*
- 6. Reduce prematureo nacimiento **2 veces** ECA *
- 7. Reduce cesárea - no planificado por **1,6 veces**
- 8. Reduce Pequeño para la Edad Gestacional **3 veces**
- 9. altura infantil, peso, tamaño de la cabeza dentro de límites normales ECA * 5
- 10. Reduce la infancia sibilancias **1,3 veces** ECA *
- 11. Reduce la niñez Autismo **4 veces**
- 12. Reduce después de la esclerosis múltiple **1,9 veces**
- 13. Reduce la preeclampsia 20 años después **2 veces**
- 14. Reduce la alergia a los ácaros **5 veces**

La suplementación con vitamina D

Es importante que las mujeres embarazadas - y sus hijos y parejas masculinas - tener suficiente vitamina D para tener un sistema inmunológico fuerte para combatir Zika, y para la salud general. Hoy en día es poco práctico, o prácticamente imposible, para obtener suficiente vitamina D de la luz solar, y hay muy poco en la comida. Usted realmente tiene que tomar suplementos de vitamina D.

La vitamina D preventiva

La vitamina preventiva D

La mejor manera de defenderse contra los defectos de nacimiento Zika no se que esperar para ser mordido, pero para comenzar un régimen de vitamina D tan pronto como se descubre que está embarazada, o incluso antes de quedar embarazada, y continuar a lo largo de su embarazo (o la vida). De esa manera, será la construcción de un excelente sistema inmunológico para combatir Zika y muchas otras infecciones y enfermedades.

Para evitar Zika, usted debe tratar de construir su inmunidad en aproximadamente 2 semanas, por lo que tomar 50.000 UI por día durante 2 semanas debe llevar sus niveles en sangre de vitamina D hasta el nivel deseado de 40 nanogramos por mililitro. Después de eso, usted debe continuar tomando una dosis de mantenimiento de 5.000 UI por día, siempre y cuando usted está embarazada, y luego 4.000 UI al día después si usted es de peso normal. Es posible que tenga más o menos de esa cantidad, dependiendo de su situación individual. Consulte la sección correspondiente para más detalles.

Cargando dosis

Si usted necesita para construir rápidamente su sistema inmunológico para combatir Zika, usted debe tomar una [dosis de carga](#), o la dosis inicial grande, de la vitamina D tan pronto como sea posible después de haber sido mordido, y usted puede ser capaz de evitar la infección por completo. La dosis de carga normal para una mujer embarazada es **de 350.000 UI** de vitamina D3. Una dosis mayor puede ser necesaria si son obesos o tienen la piel oscura.

En esta situación de emergencia, la dosis de carga se debe tomar de una vez o en varias horas, o durante no menos de 2 días. Si usted nunca ha tomado un suplemento de vitamina D antes, comenzar con una pequeña cantidad en un primer momento y luego esperar un día para asegurarse de que usted no es una de las pocas personas que tienen niveles bajos de magnesio, es alérgico a la vitamina o de otros ingredientes en la cápsula. Entonces, si todo va bien, proceder con el resto de la dosis de carga.

Si se encuentra en un área del brote Zika, tenga una botella de la vitamina D en la mano, para que pueda tomar la dosis de carga, tan pronto como una picadura de mosquito sospecha comienza a picar. De espera de 2 a 4 días para que aparezcan los síntomas, será demasiado tarde para prevenir la infección y esperar semanas para Zika resultados de las pruebas serán mucho demasiado tarde.

No puede permitirse el lujo de esperar hasta que se confirme Zika, o incluso hasta que tenga síntomas, para empezar a luchar contra él. Es necesario actuar de forma proactiva. Si espera a que los síntomas o para saber con certeza que usted tiene Zika, y usted lo tiene, no habrá nada que se pueda hacer en ese momento para evitar un posible defecto de nacimiento corto de tener un aborto. Tomar vitamina D, que es muy poco probable para detener la infección tardía.

También es posible que desee tomar una dosis de carga como seguro de si está pronto a viajar a un área de Zika-infectada, o si Zika de repente aparece en su área, o si simplemente quiere estar seguro de que está protegido en todo momento. Desde Zika puede transmitirse por vía sexual, es posible que desee protegerse de una pareja que ha viajado en una zona Zika en los últimos seis meses. Él puede tener el virus sin saberlo y transmitirlo a usted, incluso si él no ha experimentado ningún síntoma.

Para recordarle, estamos dando solamente una recomendación general aquí, no consejo médico. Es posible que necesite una forma diferente de la vitamina, o puede que tenga una condición extremadamente rara comparación que excluye tomar vitamina D en conjunto. Usted debe hablar con su médico.

Sin embargo, tenga en cuenta que algunos médicos se muestran reacios a permitir que usted tome mucho vitamina D, especialmente cuando está embarazada. Podemos asegurar que 350.000 UI de vitamina D3 es [no tóxico](#) para las mujeres más embarazadas y sus fetos, incluso si se toma todo a la vez. Más de un millón de personas, incluidas las mujeres embarazadas, han tomado una dosis de carga de este tamaño o mayor sin efecto perjudicial. Algunos niños se les dio una dosis de 600.000 UI varias veces al año. No sólo no hacerles daño, que en realidad mejorado su salud.

[[VitaminDWiki](#)] Sin embargo, su médico puede no tener esta información. Para reducir la responsabilidad del médico que podría plantear la solicitud de vitamina D de esta manera: "[¿Le oponerse a mi obtener más vitamina D ?](#)"

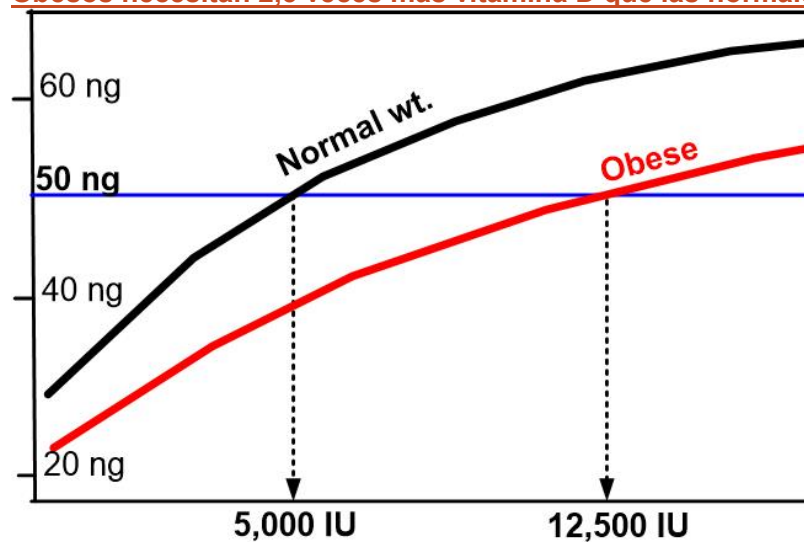
dosis de mantenimiento

Si ya tiene un sistema inmunológico saludable, usted no necesitará una dosis de carga, es probable que sólo se tenga que tomar una dosis de mantenimiento de vitamina D. Sin embargo, no solo se supone que tiene un sistema inmunológico saludable y puede saltarse la dosis de carga, sobre todo si tiene algún problema de salud o enfermedades recientes que pueden haber comprometido su sistema inmunológico, o si sabe que deficiencia de vitamina D. Usted realmente no quiere correr el riesgo de defectos congénitos en el bebé o, para el caso, otros riesgos para el embarazo.

Si ha tomado una dosis de carga de la vitamina D, usted estará protegido durante un máximo de 2 meses, y usted no tendrá que tomar más vitamina D durante ese período. Después de 1 mes, se debe comenzar con una dosis de mantenimiento, para seguir protegiendo su sistema inmunológico y su salud general durante el resto de su embarazo - y después.

Una buena **dosis de mantenimiento** de vitamina D3 para una mujer no embarazada peso promedio sería de **4.000 UI** al día. Durante el embarazo, que necesita **5.000 UI** y **6.400 UI** durante la lactancia. Las mujeres obesas con un IMC de 30-36 deben tomar 12.500 UI cuando no está embarazada, más si su IMC es superior a 36. Las mujeres delgadas necesitará menos de 4.000 UI.

Obesos necesitan 2,5 veces más vitamina D que las normales



- El peso normal **obeso** (50 ng = 125 nanomoles)

La vitamina D adicional, al menos 1.000 UI por día, es necesario si usted está empezando desde un nivel muy bajo de vitamina D, han tenido un [parto reciente](#), están [esperando gemelos](#), tienen problemas de salud asociados con niveles bajos de vitamina D, o si se encuentra [en el interior muchos](#), viven [lejos del ecuador](#), o evitar el sol.

La vitamina D no tiene que tomarse todos los días. Su sangre conservará extra de vitamina D durante un máximo de 3 meses, incluso más tiempo si se almacena en la grasa. Se puede tomar cada dos días, semanal, o incluso un poco menos a menudo [[VitaminDWiki](#)]. Diaria es probablemente el mejor, pero podría, por ejemplo, tomar una cápsula de 50.000 UI cada 10 días para bajar su costo. Si omite una dosis, puede compensar todas sus dosis perdidas a la vez.

La mayoría de las personas pueden tomar cápsulas normales de vitamina D3. Asegúrese de obtener la vitamina D3 y no [vitamina D2](#) - D3 es aproximadamente un 40% más eficaz en el cuerpo como D2. Trate de obtener cápsulas sin aditivos o aceites. [Los aceites pueden restringir la](#)

[adsorción Vitamina D](#) . Si no te gusta tomar pastillas, puede utilizar el líquido de vitamina D o de la mezcla en polvo de vitamina D a partir de una cápsula en su comida o bebida. Si eres vegetariano, es posible que desee obtener una forma de vitamina D3 [a base de plantas](#) como líquenes. También se puede encontrar formas Halal y Kosher vitamina D, y la tripa de usar. En general, recomendamos las cápsulas de vitamina D3 hechas por [Pharmacal Bio-tech](#) - contienen D3 como un polvo soluble en agua, no tiene aditivos, no son alergénicos, bastante Gut-amigable, vienen en 5.000 UI y 50.000 tamaños de IU, son Halal y kosher aprobado, y son relativamente baratos. Biotech también hace una forma vegetariana. (Negación: Bio-Tech Pharacal, Inc. es uno de los patrocinadores de VitaminDWiki.)

La vitamina D se puede tomar en cualquier momento durante el día, pero es mejor para una máxima absorción de tomarlo exactamente [después de la cena](#) . Si usted toma vitamina D demasiado cerca de la hora de acostarse, sin embargo, [puede mantenerlo despierto](#) .

- Cofactores necesarios suplementos con vitamina D

Por último, pero no menos importante, es necesario saber que es importante tomar suplementos **cofactores** con la vitamina D, especialmente cuando usted está tomando más de 4.000 UI al día, a medida que te animamos a hacer durante el embarazo. Que debería tomar suplementos de **magnesio** (descripción general de magnesio y vitamina D100mg / día [?](#)), **Omega-3 ácidos grasos** [1 gramo / día](#) , y la **vitamina K2** [100 microgramos / día](#) junto con su vitamina D. Estos cofactores aumentan la eficacia de la vitamina D y la disminución la posibilidad de reacción alérgica asociada con niveles bajos de magnesio. Ellos proporcionan beneficios adicionales en sí mismos, y pueden ser tan importantes para su salud como la vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

Otro cofactor, [de calcio](#) , es un caso especial. Mientras que un poco de calcio es necesario para el cuerpo, la vitamina D aumenta la [biodisponibilidad de calcio](#) de los alimentos y suplementos, y cualquier exceso se acumula en las arterias. Esto a la larga puede causar el endurecimiento de las arterias. (Una forma rápida de saber si usted tiene exceso de calcio en la sangre es si está [constipado](#) .)

Así, con el calcio, es posible que necesite realmente **disminuir** la cantidad que usted está tomando, especialmente si usted está tomando más de 750 mg / día de suplemento de calcio junto con la vitamina D. Debido a que muchos suplementos generales contener calcio, o su médico está recomendando suplementos de calcio durante el embarazo , que se puede estar demasiado. Afortunadamente, la vitamina K2 evitará que esta interacción de calcio con vitamina D. La mayoría de las personas obtienen suficiente calcio de sus alimentos y no deberían necesitar un suplemento de calcio en absoluto. Pero si lo hace tomar un suplemento de calcio con su vitamina D, asegúrese de tomar la vitamina K2 también.

La vitamina D es el único suplemento se ha encontrado que los estudios concuerdan ayuda al sistema inmunológico de muchas maneras. Algunos estudios muestran que el **zinc y omega-3** también ayudan en ciertas circunstancias. No hay estudios muestran que ayudan contra los virus envueltos.

Acerca de las pruebas de vitamina D

Usted puede tomar una prueba de vitamina D después de tomar una dosis de carga para confirmar que está alcanzando su meta de 40 ng / ml. Tenga en cuenta, sin embargo, que el 30% del tiempo de la prueba puede mostrar una cantidad de 40 ng / ml o más altos de vitamina D en la sangre, cuando en realidad sus células, incluyendo su sistema inmunológico, no están recibiendo suficiente. Por lo que la prueba puede dar una falsa sensación de confianza. El costo anual de la

compra de suplementos de vitamina D y cofactores es mucho menor que el costo de una prueba. Por lo tanto no se recomienda tomar una prueba a menos que sienta que está siendo baja o deficiente, lo que podría ocurrir por varias razones. [VitaminDWiki](#) Una [manera rápida y sucia para detectar la deficiencia de vitamina D](#) es presionar sus espinillas y 2 esternón. Si al menos 2 de los 3 son dolorosas, es una indicación probable que usted es muy bajo en vitamina D.

Por cierto, algunos científicos han dejado de utilizar los ensayos controlados aleatorios, en conjunto, ya que rápidamente se hace evidente que está consiguiendo la verdadera vitamina D. Los participantes se sienten mucho más saludable después de un corto período de tiempo. Por lo que debe estar sintiendo mucho mejor una semana después de la dosis de carga. Si no es así, probablemente debería obtener una prueba de vitamina D.

La vitamina D para los hombres

La vitamina D no es sólo para las mujeres embarazadas. Se puede proteger a los hombres, de su esperma a partir del virus Zika, y de la posible futura demencia relacionada con Zika, como se ha demostrado recientemente en los estudios del ratón. El D dosificación vitamina para los hombres es la misma que para las mujeres no embarazadas, basado en peso, alrededor de 4.000 a 5.000 UI.

La vitamina D también protege a los bebés y los niños, las mujeres y, por supuesto, no embarazadas. Como hemos visto, la vitamina D tiene muchos beneficios para la salud para todos.

ADVERTENCIA: Usted debe ser consciente de que la vitamina D puede interferir con [algunos medicamentos](#) - a menudo haciéndolos más poderosos, - por lo que puede necesitar ajustar su receta si tomar vitamina D. Esto va a impactar especialmente a los medicamentos de quimioterapia, y podría ser fatal si su [quimioterapia](#) de dosis no se cambia. Es posible que tenga que dejar de tomar vitamina D. Consulte con su oncólogo.

La vitamina D para ir métrica en los Estados Unidos?

La FDA (EE.UU.) anunció en agosto de 2016 la designación vitamina D cambiaría de Unidades Internacionales (UI) a las unidades métricas.

IU	microgramos
40	1
400	10
4.000	100
50.000	1,250
400.000	10.000

Conclusión

Mientras Zika es una terrible enfermedad tiene el potencial de devastar muchas familias, más de 30 en peligro la vida y debilitantes enfermedades también parecen estar [en aumento](#). La gente de todo el mundo ya no parecen tener un sistema inmunitario sano para luchar contra estas infecciones. Podría ser que el advenimiento de la mecanización de muchos trabajos al aire libre y

aire acondicionado y un mayor uso de protector solar y ropa de sol-bloqueo habría cortado nuestra principal defensa contra la enfermedad? ¿Significa menos sol más enfermedades?

La vitamina D es cada vez más reconocido como vital para el funcionamiento del sistema inmunológico y la salud de casi todos los sistemas en el cuerpo. Es especialmente necesario en el cuerpo que se está construyendo un nuevo cuerpo - la mujer embarazada.

Esperamos que usted visite nuestro sitio web, [VitaminDWiki](#) , para mucha más información sobre la vitamina D, [las enfermedades](#) , [los virus](#) , [el embarazo](#) de lo que posiblemente podría haber incluido en este libro. Y esperamos que ver nuestro vídeo de 5 minutos, " [¿Significa menos sol Más Enfermedad ?](#) " (con la voz en off (incluyendo [español](#)) y subtítulos (incluyendo [portugués](#)).

Hay un [foro de discusión para este libro](#) en VitaminDWiki.

Gracias.

URL corta de esta página = <https://is.gd/VitDZika>