

Dr. Juan Bernardo Diamond Hernández.*Departamento de Infectología.
Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Metaanálisis sobre el uso de vitamina C para prevenir y tratar el resfriado común

Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1998, Issue 1. Art. No.: CD000980. DOI: 10.1002/14651858.CD000980.pub3

El resfriado común es la enfermedad infecciosa más frecuente en el mundo. Su presencia conlleva la elevación de los costos en la atención a la salud, días de incapacidad y medicamentos. La utilidad de la vitamina C (ácido ascórbico) en la prevención y el tratamiento del resfriado común es una controversia que tiene una antigüedad de 60 años; sin embargo, es utilizada en todo el mundo con estos fines. Esta recomendación se basa en estudios hechos en animales desde hace poco más de 30 años, en donde se demostró que disminuía la incidencia de infecciones por virus y bacterias; desde entonces, se ha tratado de extrapolar estos resultados a seres humanos.

Material y métodos

Diseño: metaanálisis que incluyó 30 estudios clínicos controlados aleatorizados contra placebo.

Pacientes: 11,350 pacientes: 9,676 del grupo de profilaxis y 3,294 en el grupo tratamiento. La mitad recibió placebo.

Intervención: uso de vitamina C profiláctica y terapéutica.

Desenlace profilaxis:

1. Primario: presencia de resfriado.
2. Secundario: efectos adversos.

Desenlace tratamiento:

1. Tiempo de curación.
2. Efectos adversos.

Resultados

1. Desenlace profilaxis

El número de pacientes que desarrollaron resfriado fue prácticamente igual entre los que recibieron vitamina C y los que recibieron placebo (RR: 0.96; IC: 95%, 0.92-1.00). Un subgrupo de 642 pacientes que eran corredores de maratón, esquiadores y soldados en ejercicios subárticos, sí presentaron diferencias a favor de la vitamina C (RR: 0.50; IC: 95%, 0.38-0.66).

Los efectos adversos del uso de megadosis de vitamina C fue de 5.8% comparado con 6% del grupo placebo. La incidencia del resfriado no se modificó (RR: 0.98; IC: 95%, 0.95-1.00).

2. Desenlace tratamiento

Un efecto benéfico consistente fue la reducción en el tiempo de duración de los síntomas en 8% (IC: 95%, 3-13%) para los adultos, y de 13.6% (IC: 95%, 5-22%) para los niños. El uso de vitamina C como tratamiento del resfriado común no modificó la severidad del cuadro.

Conclusiones

No existe evidencia de que el uso de vitamina C profiláctica reduzca la incidencia del resfriado común, por lo que su uso no debe generalizarse a todos los pacientes. En circunstancias especiales, donde se practican deportes extremos o se está expuesto a frío intenso, la vitamina C puede tener un efecto benéfico. Su uso en niños para reducir la duración de los síntomas no se justifica por la falta de aplicabilidad en los ensayos terapéuticos, y el beneficio no justifica la profilaxis a largo plazo.

Comentario:

La vitamina C se ha utilizado por muchos años como profilaxis y tratamiento del resfriado común; sin embargo, la evidencia muestra que no tiene utilidad para prevenir ni disminuir el tiempo de sintomatología o la severidad del cuadro. Por esta razón, su uso generalizado en la población normal es injustificado y sólo incrementa los gastos en salud.

***Correspondencia:**

Dr. Juan Bernardo Diamond Hernández

Dirección: Dr. Márquez 162, Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., C.P. 03100.
e-mail: brucediamond@yahoo.com.mx