

VITAMINA C

Autor: Dra Rocío Campos del Portillo

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• Carencia (ESCORBUTO).• Mayor riesgo en pacientes con malabsorción, malnutridos, abuso de drogas o alcohol.
DRI (> 18 años)	<ul style="list-style-type: none">• Mujeres: 75 mg/día• Varones: 90 mg/día.• Embarazo: 85 mg/día.• Lactancia: 120 mg/día.• Los fumadores tienen aumentados los requerimientos de vitamina C un 40%.
UL (> 18 años)	<ul style="list-style-type: none">• Varones y mujeres: 2000 mg/día.
Efectos secundarios/Toxicidad	<ul style="list-style-type: none">• La ingesta de cantidades >1g/día pueden favorecer la aparición de cálculos por oxalato, uricosuria, excesiva absorción de hierro, diarrea e interferencia con anticoagulantes.• En pacientes con sobrecarga de hierro la ingesta de cantidades elevadas de vitamina C se ha asociado a la aparición de arritmias cardíacas.
Seguridad en embarazo	<ul style="list-style-type: none">• FDA A. FDA C a dosis altas.• La exposición del feto a dosis altas de vitamina C en la gestación puede producir escorbuto neonatal.
Dosis habituales para tratar el déficit	<ul style="list-style-type: none">• Profilaxis escorbuto: 50-75 mg/día de vitamina C.• Tratamiento escorbuto en adultos: 100 mg cada 8 horas de vitamina C durante 1 semana. Posteriormente 100mg al día varias semanas.

DATOS DE INTERÉS:

- Fuente: frutas (especialmente cítricos) y verduras.
- Funciones: antioxidante. Es necesario en la síntesis del colágeno, la carnitina y algunos neurotransmisores. Interviene en la absorción intestinal de hierro, en el metabolismo del ácido fólico y la vitamina E y en la función de los leucocitos.
- Absorción: especialmente en el íleon pero también en yeyuno, a través de un sistema de transporte activo dependiente de sodio y energía. Este sistema es saturable y dependiente de la dosis de vitamina C ingerida de manera que con ingestas bajas la absorción es casi del 100% y a dosis farmacológicas (>1g/día) disminuye al 50%.
- Eliminación: renal.
- Déficit: ESCORBUTO: los más específicos son la hiperqueratosis folicular, hemorragia perifolicular, las petequias y el pelo en "sacacorchos". Otros síntomas frecuentes son: gingivitis, anemia, artralgias, mialgias, mala cicatrización de las heridas, anorexia, debilidad, cansancio, depresión.
- El diagnóstico se establece por:
 1. Historia clínica compatible con ingesta insuficiente / malabsorción de vitamina C.
 2. Síntomas de déficit de vitamina C.
 3. Demostración bioquímica del déficit. Existe déficit si niveles plasmáticos de ácido ascórbico < 0.2mg/dL (11micromol/L). Ingestas recientes pueden normalizar los niveles plasmáticos, aunque persista el déficit. La determinación de niveles de ácido ascórbico en leucocitos refleja mejor el depósito corporal de vitamina C pero es una técnica compleja y no disponible habitualmente.
 4. Algunos autores consideran como parte del diagnóstico, una adecuada respuesta de los síntomas al tratamiento con vitamina C.

Código	Nombre comercial	Presentación	Principio Activo	Dosis	Vía de administración	PVP ^{Iva}	Financiado
VITAMINA C ORAL							
45875	ARKOVITAL VITAMINA C	20 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	7-8 € aprox.	NO
168891	CEBION 500 GRANULADO SOL. ORAL	12 SOBRES	Ácido ascórbico	500 mg	VO	5-6 € aprox.	NO
168892	CEBION 1000 GRANULADO SOL. ORAL	12 SOBRES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	5-6 € aprox.	NO
173117	CEBION COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	20 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	5-6 € aprox.	NO
235553	REDOXITOS	25 PERLAS BLANDAS	Ácido ascórbico	30 mg	VO	5 € aprox.	NO
159325	REDOXON VITAMINA C SABOR LIMÓN	30 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	12-14 € aprox	NO
176547	REDOXON VITAMINA C SABOR NARANJA	30 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	12-14 € aprox	NO
159323	REDOXON DOBLE ACCIÓN	15 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	7-8 € aprox.	NO
			Zinc	10 mg			
159324	REDOXON DOBLE ACCIÓN	30 COMPRIMIDOS EFERVESCENTES	Ácido ascórbico	1000 mg	VO	15 € aprox.	NO
			Zinc	10 mg			
VITAMINA C PARENTERAL							
654793	ÁCIDO ASCÓRBICO BAYER 1000 MG/5 ML	6 AMPOLLAS DE 5 ML	Ácido ascórbico	1000 mg	IV	6,4 €	SI