



¿QUIÉNES PUEDEN TENER DÉFICIT DE VITAMINA B12 Y CÓMO TRATARLO?

Antes de responder esta pregunta, conozcamos más acerca de esta importante vitamina.

1. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA LA SALUD LA VITAMINA B12?

La vitamina B12 es importante para muchas funciones del organismo y su déficit se puede manifestar de diversas formas.

2. ¿CÓMO SABER SI TENGO DÉFICIT DE VITAMINA B12?

La sospecha de déficit de vitamina B12 se puede confirmar midiendo sus niveles en una muestra de sangre.

3. ¿QUIÉNES PUEDEN TENER DÉFICIT DE VITAMINA B12?

Muchas personas tienen déficit de vitamina B12. Sin embargo esto es particularmente frecuente en las personas mayores, en quienes se ha visto que hasta un 15% de ellas no cuenta con los niveles adecuados de vitamina B12.

4. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE DEFICIENCIA DE VITAMINA B12?

a) PROBLEMAS EN LA ABSORCIÓN:

Muchas personas absorben mal la vitamina B12 como por ejemplo:

- Personas mayores, en quienes está disminuida la capacidad de absorber algunos nutrientes.
- Personas con gastritis crónica o atrófica.
- Personas con consumo frecuente de bebidas alcohólicas.



b) BAJA INGESTA DE VITAMINA B12:

Se recomienda consumir 2,4 microgramos de vitamina B12 al día.

Algunas personas que pueden tener una baja ingesta de Vitamina B12 son:

- Veganos.
- Vegetarianos.
- Aquellas que han bajado de peso.
- Aquellas que comen poco.



c) USO DE MEDICAMENTOS

El uso crónico o frecuente de algunos medicamentos puede reducir la capacidad de absorber vitamina B12 como ejemplo:

Omeprazol / Esomeprazol / Lansoprazol / Metformina / Ranitidina / Famotidina / Colchicina / Suplementos de Vitamina C.

5. ¿CÓMO PREVENIR Y TRATAR EL DÉFICIT DE VITAMINA B12?

LO PRIMERO: Es intentar consumir alimentos ricos en B12, los cuales son principalmente de origen animal.

A continuación una lista de alimentos ricos en vitamina B12:

- Carnes (vacuno, pescados, pollo, cerdo).
- Hígado de animales (panita).
- Huevos.
- Lácteos (leche, queso, yogurt).
- Algas (chlorella, nori).
- Vegetales: champiñones (especialmente shitake).
- Productos derivados de la soja (tofu).
- Levaduras fortificadas en vitamina B12.
- Alimentos fortificados como leches (animales o vegetales), cereales, barras de proteínas, etc.
- Consumir fibra (presente en frutas y verduras) puede favorecer que las bacterias que viven en nuestro

intestino produzcan más vitamina B12 y que se absorba mejor.

LO SEGUNDO: Consultar a su médico en caso que consuma medicamentos que reducen la absorción de vitamina B12 de modo de evaluar su posible suspensión o sustitución. También se puede considerar cambiar el horario de administración de estos medicamentos para evitar que interfiera en la absorción.

LO TERCERO: Uso de suplementos ricos en vitamina B12. Se puede indicar suplementos complejos que contienen vitamina B12 y otros nutrientes, polivitamínicos o suplementos que contienen sólo vitamina B12.

Por otro lado, existen suplementos en forma de cápsulas, comprimidos, o líquidos que se pueden administrar por vía oral y otros que pueden ser administrados de forma intramuscular o endovenosa.

Consulte a su médico para saber cuál es la mejor forma de prevenir y tratar los problemas asociados al déficit de vitamina B12, considerando sus preferencias alimentarias y de suplementación en caso de que sea necesario.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.

