

# 8 señales de que podría tener deficiencia de B12

Cuando experimenta síntomas como fatiga, entumecimiento, náuseas leves, visión nublada o una mayor tendencia a olvidar, puede considerar muchos escenarios diferentes. Algunos de ellos pueden dar miedo, pero una posibilidad que puede considerar es la deficiencia de vitamina B12 (también conocida como cobalamina).



Casi la mitad de la población estadounidense tiene niveles de vitamina B12 en la sangre menos que estelares, pero la sintomatología es tan variada que es difícil precisar cuántas personas la padecen, según Harvard Health, que describe la sintomatología "furtiva". Detrás de los síntomas aparentemente no relacionados de un hombre de 62 años, desarrollados durante dos meses.

Según el informe de su caso, publicado en The New England Journal of Medicine, tenía: "Entumecimiento y una sensación de 'afilares y agujas' en las manos, tenía problemas para caminar, experimentó un dolor intenso en las articulaciones, comenzó a ponerse amarilla y progresivamente le faltaba el aire... Podría haber sido peor: una deficiencia grave de vitamina B12 puede conducir a una depresión profunda, paranoia y delirios, pérdida de memoria, incontinencia, pérdida del gusto y el olfato, y más".



Es problemático que síntomas como los anteriores puedan hacer que las personas se concentren en tratarlos en lugar de investigar el origen del problema. Sin embargo, tarde o temprano, a menos que se enfrente de frente, la escasez de vitamina B12 en su sistema puede ser tan devastadora que trastornos graves, como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Crohn y el daño cerebral irreversible, podrían pasar factura.

## Los síntomas bajos de vitamina B12 no están tan relacionados después de todo

La lista de síntomas que podrían colocarse en el umbral proverbial de una deficiencia de vitamina B12 es larga, pero muchos síntomas están asociados con su sistema nervioso central. Muy poca B12 en su sistema también podría resonar si ha experimentado problemas de visión, debilidad, hormigueo en las manos o los pies e incidencias de "torpeza". Ocho signos comunes que indican niveles bajos de B12 son:

<b>Fatiga</b>	<b>Náuseas</b>	<b>Debilidad</b>	<b>Confusión mental</b>
<b>Anemia</b>	<b>Problemas digestivos</b>	<b>Infecciones de la piel</b>	<b>Problemas nerviosos</b>

Pero también es importante comprender que varias áreas del cuerpo pueden verse afectadas negativamente por una deficiencia de vitamina B12 y que, si bien muchos de los síntomas pueden parecer no relacionados, como dice el refrán, una cosa a menudo lleva a la otra.



## Un nivel bajo de B12 puede causar anemia, que tiene su propio conjunto de síntomas

Como es cierto para todos los humanos, la vitamina B12 es necesaria para mantener saludable el sistema nervioso, así como para producir ADN, que es el material genético en todas las células. B12 para producir glóbulos rojos, que transportan oxígeno por todo el cuerpo.

Pero con una escasez de B12, muchos de sus glóbulos rojos se forman de manera anormal y/o son demasiado grandes, por lo que no pueden transportar oxígeno; el proceso se interrumpe. Muy pocos glóbulos rojos o una cantidad anormalmente baja de hemoglobina en los glóbulos rojos individuales causa anemia, uno de los signos más comunes y notorios de que la escasez se está convirtiendo en un problema.

**La anemia** puede causar algunos de los síntomas enumerados anteriormente, como debilidad, fatiga, mareos, manos y pies fríos, piel pálida y dolor en el pecho, que ocurren porque el corazón tiene que trabajar más para mover la sangre rica en oxígeno por el cuerpo y según los Informes del Instituto del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI sus siglas en inglés). A su vez, esto puede provocar latidos cardíacos irregulares o arritmia, agrandamiento del corazón e incluso insuficiencia cardíaca.



Reconocer la deficiencia de B12 más temprano que tarde es crucial, ya que si no se controla puede provocar daños permanentes en su cuerpo. Según el Instituto Linus Pauling, una deficiencia de vitamina B12 también puede ser culpable de varias otras enfermedades y afecciones graves, que incluyen:

**Cáncer de mama, Inflamación estomacal crónica, depresión, defectos del tubo neural, osteoporosis, cáncer gástrico, disfunción tiroidea y daño en el ADN.**

## ¿Cómo la B12 baja causa ictericia en la piel y demencia?

Debido a que la B12, y la falta de ella está estrechamente asociada con su sistema nervioso, el signo conocido como "afilares y agujas" indica un problema nervioso que debe abordarse lo antes posible y muestra cuán interconectadas están las funciones de su cuerpo.



Debido a que la vitamina B12 es importante para el mantenimiento de su sistema nervioso central, incluida la conducción de los impulsos nerviosos y la producción de la vaina de mielina, protege y "aisla" los nervios. Sin este aislamiento protector, sus nervios pueden dañarse, lo que provoca síntomas como "afilares y agujas" en las manos y los pies, así como daños en el sistema nervioso central y periférico.

Si ha notado que su piel tiene un tono pálido o icterico, es una señal de advertencia de que su cuerpo no puede producir una cantidad adecuada de glóbulos rojos. Puede que no lo haya pensado, pero son los glóbulos rojos que circulan debajo de su piel los que le dan su color saludable.

La deficiencia de vitamina B12 puede causar anemia megaloblástica, que puede debilitar las células sanguíneas, después de lo cual comienzan a aparecer otros síntomas. Cuando su hígado descompone los glóbulos rojos, libera bilirrubina, una sustancia marrón que le da a su piel una apariencia icterica, que a menudo se observa en los bebés.

Como si estos problemas no fueran suficientes, las personas con bajos niveles de B12 también pueden sufrir problemas con el pensamiento claro, lo que luego se convierte en la condición que los médicos llaman deterioro cognitivo o demencia.

Los síntomas a menudo se vuelven evidentes cuando alguien tiene dificultades de razonamiento y pérdida de memoria, pero a menudo, eso es lo que se trata en lugar de explorar la posibilidad de una deficiencia de vitamina B12, que podría aliviar los síntomas si se aborda.



Una revisión exhaustiva realizada en Australia en 2012 reveló asociaciones entre los niveles bajos de vitamina B12 y las enfermedades neurodegenerativas. Un total de 43 estudios revelaron que "los rangos normales bajos subclínicos están asociados con la enfermedad de Alzheimer, la demencia vascular y la enfermedad de Parkinson". Otro estudio señala: "Siempre se debe buscar la deficiencia de vitamina B12 cuando un paciente presenta pérdida de memoria, ya que generalmente es reversible con tratamiento. Se han observado muchos síntomas neuropsiquiátricos, y muchos en pacientes que no tienen anemia megaloblástica. **Estos incluyen pérdida de memoria, psicosis que incluye alucinaciones y delirios, fatiga, irritabilidad, depresión y cambios de personalidad**".

## Una deficiencia de B12 a menudo aparece en su boca

Un síntoma de anemia que aparece con frecuencia son las úlceras bucales, a veces conocidas como aftas o úlceras aftosas, pequeñas úlceras amarillas o blancas que pueden aparecer en las encías o justo dentro del labio. Si bien generalmente desaparecen en una o dos semanas, a menudo son bastante dolorosas.



Pero una deficiencia de vitamina B12 también puede causar otros síntomas en la boca, incluso en la lengua. Un estudio relata la experiencia de un paciente de mediana edad, un grupo demográfico común para sus síntomas, con una sensación persistente de ardor en la lengua durante varios meses.

Diagnosticada con glositis, que causa una lengua notablemente hinchada, suave y roja, se le administró una sola inyección de vitamina B12, que "resultó en la resolución completa de sus síntomas y la apariencia clínica normal de su lengua después de tres días".

**Cómo optimizar sus niveles de vitamina B12:** Algunas personas tienen un mayor riesgo que otras de tener deficiencias de vitaminas o minerales, pero en este caso los veganos y los vegetarianos corren un riesgo particular porque la vitamina B12 se deriva de productos animales. Además, los adultos mayores y las personas con problemas gastrointestinales y de malabsorción también están en riesgo.

Los estudios también han demostrado que las personas que toman metformina (para la diabetes) y el uso prolongado de inhibidores de la bomba de protones (para el ácido estomacal) también tienen un mayor riesgo de deficiencia de vitamina B12, lo que lleva a los investigadores a sugerir que "parece prudente controlar periódicamente los niveles de vitamina B12 en pacientes que toman metformina".



Debido a que su cuerpo no la fábrica, la vitamina B12 debe provenir de otra fuente, a saber, alimentos y suplementos. Dicho esto, las buenas fuentes de cobalamina o vitamina B12 incluyen:



**Carne de res orgánica e hígado de res alimentados con pasto, Cordero, Venado, Vieiras, Pollo y alimentos orgánicos de pastoreo, Leche orgánica cruda, Levadura nutricional, entre muchas otras.**

En cuanto a la suplementación, según los Institutos Nacionales de Salud (NIH), la persona promedio de 14 años o más debe recibir 2,4 microgramos (mcg) igual a una millonésima parte de un gramo de vitamina B12 por día; las mujeres embarazadas deben recibir 2,6 mcg; y las mujeres que amamantan deben recibir 2,8 mcg. Los recién nacidos y los niños de hasta 13 años requieren entre 0,4 y 1,8 mcg.

El tipo de suplemento de vitamina B12 que debe tomar también es algo a considerar. Entre la cianocobalamina, la forma sintética, y la metilcobalamina, que es la forma natural que se encuentra en los alimentos, la metilcobalamina es la mejor opción, una de las razones es que su cuerpo la retiene en mayores cantidades.