VitaminB12-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina B12  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina B12? Para qu sirve?  
La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre. Adem s, contribuye a la formaci n del cido desoxirribonucleico (ADN), el material gen tico presente en todas las c lulas. Asimismo, ayuda a prevenir la anemia megalobl stica, un trastorno de la sangre que causa cansancio y debilidad.  
  
 Cu nta vitamina B12 necesito?  
La cantidad de vitamina B12 que una persona necesita por d a depende de su edad. Las cantidades promedio diarias de vitamina B12 que se recomiendan, expresadas en microgramos (mcg), para diferentes edades son las siguientes:  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses 0,4 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses 0,5 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os 0,9 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 1,2 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 1.8 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 2,4 mcg  
Adultos 2,4 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 2,6 mcg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 2,8 mcg  
 Qu alimentos contienen vitamina B12?  
La vitamina B12 est presente en muchos alimentos de origen animal. Los alimentos de origen vegetal no contienen vitamina B12 excepto si son fortificados. Para consumir las cantidades recomendadas de vitamina B12, hay que comer alimentos variados como:  
  
Pescado, carne, carne de aves, huevos, leche y otros productos l cteos contienen vitamina B12.  
Almejas, ostras e h gado de res son algunas de las mejores fuentes de vitamina B12.  
Algunos cereales para el desayuno, las levaduras nutricionales y otros productos alimenticios fortificados con vitamina B12 agregada.  
Lea la etiqueta nutricional del productoexternal link disclaimer para saber si un alimento contiene vitamina B12 agregada. Si el alimento contiene esta vitamina de forma natural, los fabricantes no tienen la obligaci n de mencionar la vitamina B12 en la etiqueta.  
  
 Cu les son los suplementos diet ticos de vitamina B12 que hay?  
La vitamina B12 se encuentra en los suplementos multivitam nicos y multiminerales, en suplementos del complejo B y en suplementos que solo contienen vitamina B12. Suele presentarse en una forma denominada cianocobalamina. Otras presentaciones habituales son la adenosilcobalamina, la metilcobalamina y la hidroxicobalamina. La vitamina B12 tambi n se consigue en una presentaci n que se disuelve debajo de la lengua (llamada vitamina B12 sublingual). Los estudios de investigaci n no han demostrado que una presentaci n de la vitamina B12 en suplementos sea mejor que las otras.  
  
La cantidad de vitamina B12 que contienen los suplementos es muy variable. Algunos aportan dosis de vitamina B12 muy superiores a las recomendadas, como 500 mcg o 1.000 mcg, aunque el organismo solo absorbe un peque o porcentaje de esta cantidad. Estas dosis se consideran inocuas. Lea la etiqueta de informaci n del producto para saber la cantidad de vitamina B12 que contiene un suplemento.  
  
La vitamina B12 inyectable puede administrarse si un m dico la ha recetado. En general, esta forma se utiliza para tratar la deficiencia de vitamina B12. La vitamina B12 tambi n est disponible con receta m dica en forma de gel que se roc a en la nariz.  
  
 Estoy consumiendo suficiente vitamina B12?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas consumen suficiente vitamina B12 con los alimentos Sin embargo, algunas de ellas tienen dificultades para absorberla de los alimentos. El cuerpo absorbe la vitamina B12 de los alimentos en un proceso que consta de dos etapas. Primero, el cido clorh drico del est mago separa la vitamina B12 de la prote na a la que est unida. Luego, la vitamina B12 liberada se combina con una prote na producida en el est mago, denominada factor intr nseco, y el organismo las absorbe juntas.  
  
La vitamina B12 de los suplementos diet ticos no est unida a la prote na y, por eso, no hace falta el primer paso. Sin embargo, la vitamina B12 de los suplementos tiene que combinarse con el factor intr nseco para su absorci n.  
  
Las personas con anemia perniciosa, una enfermedad autoinmune, no pueden producir el factor intr nseco. En consecuencia, tienen problemas para absorber la vitamina B12 de los alimentos y los suplementos diet ticos.  
  
Entre un 3 % y un 43 % de los adultos mayores tienen deficiencia de vitamina B12. Su m dico puede ordenar una prueba de su nivel de vitamina B12 para determinar si usted tiene una deficiencia.  
  
Es posible que ciertos grupos de personas no consuman suficiente vitamina B12 o tengan dificultades para absorberla:  
  
Muchos adultos mayores no producen suficiente cido clorh drico en el est mago para absorber la vitamina B12 que se encuentra en forma natural en los alimentos. Las personas mayores de 50 a os deben consumir la mayor parte de la vitamina B12 de alimentos fortificados o suplementos diet ticos porque, en la mayor a de los casos, su cuerpo puede absorber la vitamina B12 de estas fuentes.  
Es posible que las personas que tienen una enfermedad autoinmune denominada gastritis atr fica no absorban suficiente vitamina B12 porque producen muy poca cantidad de cido clorh drico y del factor intr nseco en el est mago.  
Las personas que tienen anemia perniciosa no producen el factor intr nseco necesario para absorber la vitamina B12. En consecuencia, tienen problemas para absorber la vitamina B12 de los alimentos y de los suplementos diet ticos. En general, los m dicos tratan la anemia perniciosa con inyecciones de vitamina B12, aunque la administraci n de dosis muy elevadas de vitamina B12 por v a oral tambi n podr a resultar eficaz.  
Es posible que las personas que se han sometido a ciertos tipos de cirug as del est mago o el intestino (por ejemplo, las operaciones para perder peso o para extirpar una parte o la totalidad del est mago) no produzcan suficiente cido clorh drico y factor intr nseco para absorber la vitamina B12.  
Las personas con trastornos estomacales y del intestino delgado, como la enfermedad cel aca o la enfermedad de Crohn, podr an no absorber suficiente vitamina B12.  
Las personas que comen poca cantidad o ning n alimento de origen animal, como los vegetarianos y los veganos, podr an no consumir suficiente vitamina B12 de su alimentaci n. Solo los alimentos de origen animal son una fuente natural de vitamina B12. Cuando las embarazadas y las mujeres en per odo de lactancia son vegetarianas o veganas, es posible que sus ni os tampoco consuman suficiente vitamina B12.  
 Qu ocurre si no consumo suficiente vitamina B12?  
El cuerpo almacena entre 1.000 y 2.000 veces la cantidad de vitamina B12 que se suele ingerir en un d a. Por este motivo, los s ntomas de deficiencia de vitamina B12 pueden tardar varios a os en manifestarse.  
  
Si usted tiene deficiencia de vitamina B12, es posible que se sienta cansado o d bil. Estos son s ntomas de la anemia megalobl stica, que es caracter stica de la deficiencia de vitamina B12. Adem s, es posible que la persona tenga la piel p lida, palpitaciones, p rdida del apetito, p rdida de peso e infertilidad. Las manos y los pies podr an presentar adormecimiento u hormigueo, lo cual es un signo de problemas de los nervios. Otros s ntomas de la deficiencia de vitamina B12 son problemas de equilibrio, depresi n, confusi n, demencia, mala memoria y ulceraciones en la boca o la lengua.  
  
En los beb s, los signos de una deficiencia de vitamina B12 incluyen retraso en el crecimiento, demoras en alcanzar los hitos caracter sticos del desarrollo y anemia megalobl stica.  
  
La deficiencia de vitamina B12 puede causar da os en el sistema nervioso, incluso en personas que no tienen anemia megalobl stica. Por eso, es importante tratar cualquier deficiencia lo antes posible.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina B12 en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina B12 para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.  
  
C ncer  
En varios estudios se ha demostrado que las personas con niveles elevados de vitamina B12 tienen un mayor riesgo de c ncer. Sin embargo, otras investigaciones han revelado que el riesgo de c ncer es m s alto en personas con niveles bajos de vitamina B12 o que los niveles de vitamina B12 no influyen en el riesgo de c ncer. Hacen falta m s pruebas cient ficas para determinar si los niveles de vitamina B12 inciden en el riesgo de c ncer.  
  
Enfermedad card aca y accidente cerebrovascular  
Los suplementos de vitamina B12 (as como otras vitaminas del grupo B) reducen los niveles de homociste na en la sangre. La homociste na es un compuesto relacionado con un mayor riesgo de infarto del miocardio o accidente cerebrovascular. Sin embargo, a pesar de la reducci n de la homociste na, en varios estudios de investigaci n se ha determinado que estas vitaminas no disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular ni de accidente cerebrovascular.  
  
Demencia y funci n cognitiva  
En la mayor a de los estudios se ha demostrado que los niveles bajos de vitamina B12 en la sangre no inciden en el riesgo de deterioro cognitivo en las personas de edad avanzada, independientemente de que sufran de demencia o de la enfermedad de Alzheimer. Son necesarios otros ensayos cl nicos para determinar con mayor precisi n los efectos de los suplementos de vitamina B12 en la funci n cognitiva de los adultos mayores.  
  
Energ a y resistencia  
Los fabricantes suelen promocionar los suplementos de vitamina B12 para aumentar la energ a, el rendimiento deportivo y la resistencia. No obstante, la vitamina B12 no aporta estos beneficios a las personas que consumen suficiente B12 con sus alimentos.  
  
 Puede la vitamina B12 ser perjudicial?  
No se ha demostrado que la vitamina B12 cause da o alguno, ni siquiera en dosis elevadas.  
  
 Interact a la vitamina B12 con los medicamentos o con otros suplementos diet ticos?  
S . Los suplementos de vitamina B12 pueden interactuar con ciertos medicamentos que usted toma o interferir en ellos. Por ejemplo:  
  
Inhibidores de la acidez g strica  
Algunas personas toman inhibidores de la acidez g strica para tratar ciertos problemas digestivos, como la enfermedad por reflujo gastroesof gico y la lcera p ptica. Estos f rmacos pueden interferir en la absorci n de la vitamina B12 que se encuentra en los alimentos debido a que retardan la liberaci n de cido clorh drico en el est mago y esto ocasiona una deficiencia de vitamina B12. Algunos inhibidores de la acidez g strica son el omeprazol (Prilosec ), el lansoprazol (Prevacid ), la cimetidina (Tagamet ) y la ranitidina (Zantac ).  
  
Metformina  
La metformina se utiliza para el tratamiento de la prediabetes y la diabetes. La metformina podr a reducir la absorci n de la vitamina B12 y disminuir sus niveles en la sangre.  
  
Hable con el m dico, el farmac utico y otros profesionales de salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos, recetados o no recetados, que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos, o si los medicamentos que usted toma podr an interferir en la forma en que su cuerpo absorbe o utiliza otros nutrientes.  
  
Vitamina B12 y alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte con los profesionales de salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos y de cu les ser an los mejores para su salud en general. La menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o la recomendaci n de una organizaci n o asociaci n profesional, no constituye una aprobaci n por parte de la ODS de ese producto, servicio o consejo profesional.