

Anemia por deficiencia de vitamina B12 y folato

Introducción

La sangre contiene tres tipos de células. Los glóbulos blancos que defienden al organismo contra las infecciones, los glóbulos rojos que transportan el oxígeno por el organismo en un elemento denominado hemoglobina, y las plaquetas que contribuyen a la coagulación de la sangre.

Todos los días se forman millones de glóbulos rojos para reemplazar a las células viejas que se descomponen. Los nutrientes de los alimentos, como el hierro, y las vitaminas, como la B12 y el folato (también denominado ácido fólico), contribuyen a que el organismo pueda formar células constantemente.

La anemia es una enfermedad que aparece cuando se reduce la cantidad de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina.

Existen varios tipos de anemia y la causa de cada uno es diferente. La forma más común de la enfermedad es la anemia ferropénica (carencia de hierro), mientras que otros tipos se deben a la deficiencia de vitamina B12 o de folato. Ahora, solo nos ocuparemos de la anemia por deficiencia de vitamina B12 y de folato.

Una deficiencia de vitamina B12 o de folato es más común en los mayores de 75 años.

Los síntomas

Cada tipo de anemia tiene sus propios síntomas, que dependen de la causa subyacente de la misma.

Sin embargo, existen unos síntomas generales que se relacionan con todos los tipos de anemia. Estos síntomas son: cansancio, falta de aliento (disnea), desmayos y palpitaciones (latidos irregulares). También puede haber dolor de cabeza, zumbido de oídos (acúfeno) y pérdida del apetito.

Si la causa de la anemia es la deficiencia de vitamina B12 también pueden darse otros síntomas. Uno de ellos es la coloración amarillenta de la piel (causada por la ictericia, una enfermedad que se desarrolla cuando se acumula en la sangre una sustancia química denominada bilirrubina). Y otros síntomas son: dolor y enrojecimiento de la lengua (glositis), úlceras en la boca, y alteración o disminución del sentido del tacto.

Más síntomas de la deficiencia de vitamina B12 son: disminución de la capacidad para sentir dolor, alteración en la forma de caminar o moverse, trastornos visuales, irritabilidad y depresión.

Además de los síntomas generales de la anemia, una carencia de folato puede causar pérdida de sensación, incapacidad de control muscular y depresión.

Las causas

En el RU, la anemia perniciosa es la causa más común de deficiencia de vitamina B12. La anemia perniciosa es una enfermedad que impide la absorción de la vitamina B12.

Otras causas de la deficiencia de vitamina B12 son poco comunes. Sin embargo, la causa de una deficiencia puede deberse a factores como una carencia de vitamina B12 en la alimentación, un trastorno estomacal o intestinal que impide la absorción de la vitamina B12 o determinados tipos de medicamentos

La causa de una deficiencia de folato puede deberse a varios factores como la carencia de folato en la alimentación o una enfermedad subyacente que impide la absorción del folato con la eficacia debida (como el síndrome de intestino irritable).

Se pueden producir pérdidas de folato si debe orinar muy frecuentemente debido una enfermedad subyacente que afecta a los riñones o el hígado.

Si su organismo necesita más folato de lo normal, es posible que no pueda satisfacer los requisitos corporales de la vitamina y se produzca la deficiencia. El organismo puede necesitar más folato de lo normal durante el embarazo, la presencia de cáncer, una enfermedad de la sangre o una inflamación.

El diagnóstico

Si el médico de familia sospecha que tiene una anemia, normalmente le mandará a hacerse un análisis de sangre.

Se analizará la hemoglobina de la sangre y si hay menos de lo normal, el diagnóstico será que tiene anemia. También se puede analizar la sangre para comprobar los niveles de vitamina B12 y de folato. Si el análisis demuestra que tiene una deficiencia de estas vitaminas, esto le resultará útil a su médico de familia para determinar de qué tipo de anemia se trata.

Una vez que el médico de familia haya determinado que tiene una anemia por deficiencia de vitamina B12 o de folato, es posible que se requieran más pruebas para establecer la causa subyacente de la deficiencia.

En algunos casos, es posible que deban remitirle a un especialista para hacerse más pruebas o un tratamiento, como un especialista en enfermedades de la sangre (hematólogo) o un especialista en enfermedades que afectan al sistema digestivo (gastroenterólogo).

Si la deficiencia de vitamina B12 o de folato se debe a un régimen de alimentación deficiente, le remitirán a un dietético que le aconsejará sobre los cambios de régimen necesarios para tratar la deficiencia.

El tratamiento

Normalmente, el tratamiento contra la anemia por deficiencia de vitamina B12 consiste en inyecciones de vitamina B12. Al comienzo, las inyecciones serán cada dos días durante dos semanas. Si la causa de la deficiencia de vitamina B12 no es una carencia de la vitamina en la alimentación, generalmente requerirá inyecciones de vitamina B12 cada tres meses durante el resto de su vida.

Si la causa de la deficiencia de vitamina B12 es una carencia en la alimentación, le recetarán comprimidos de vitamina B12 que dejará de tomar cuando el nivel de B12 vuelva a la normalidad.

Para el tratamiento de la anemia por deficiencia de folato, normalmente su médico de familia le recetará comprimidos de ácido fólico, que suelen tomarse durante cuatro meses.

Si tiene anemia por deficiencia de vitamina B12 o de folato es importante que incluya mucha vitamina B12 y folato en la alimentación diaria.

Una buena fuente de vitamina B12 es la carne, los huevos, los lácteos, los cereales enriquecidos del desayuno y algunos productos de soja.

Las verduras como brócoli, coles de Bruselas, espárragos, guisantes, garbanzos y arroz integral contienen niveles altos de folato.

Las complicaciones

La mayoría de los casos de deficiencia de vitamina B12 o de folato son fáciles de tratar, así que las complicaciones son relativamente raras.

En los casos graves, cualquier tipo de anemia puede provocar complicaciones que afecten al corazón y los pulmones, haciendo que dejen de funcionar tan bien como debieran.

A veces, la deficiencia de vitamina B12 o de folato puede causar esterilidad pasajera (incapacidad para concebir). Sin embargo, no se quedará estéril para siempre y se puede curar la enfermedad con suplementos vitamínicos.

Si está embarazada, la falta de suficiente vitamina B12 o de folato puede aumentar el riesgo de que el bebé desarrolle algún defecto de nacimiento como la espina bífida (que es cuando la columna vertebral no se forma debidamente). Una carencia de folato también aumenta el riesgo de que el bebé nazca prematuramente.

La deficiencia de folato también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (cuando el corazón y el sistema circulatorio no funcionan como debieran).

Las investigaciones han demostrado que la deficiencia de folato está relacionada con algunos tipos de cáncer. Si bien la carencia de folato nunca es la causa única del desarrollo de un cáncer, puede ser un factor que contribuye.

Servicio de traducción confidencial

NHS Direct puede proporcionar intérpretes confidenciales, en muchos idiomas, a los pocos minutos de recibir una llamada.

Siga estos tres sencillos pasos:

Paso 1: Llame a NHS Direct al número 0845 4647.

Paso 2: Cuando contesten a su llamada, diga en inglés en qué idioma quiere hablar. No cuelgue y espere al teléfono hasta que le conecten con un intérprete por medio de quien NHS Direct podrá darle la información y los consejos sanitarios que requiera.

Paso 3: Otra opción es que le pida a un familiar o amigo que realice la llamada en su nombre. Y después deberá esperarse a que haya un intérprete al teléfono para explicar el motivo de su llamada.