

Anemia por deficiencia de vitamina B12

La anemia es una afección en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos saludables

Los glóbulos rojos proveen de oxígeno a los tejidos corporales. Hay muchos tipos de anemia.

La anemia por deficiencia de **vitamina B12** es un conteo bajo de glóbulos rojos debido a una falta (deficiencia) de dicha vitamina.

La falta de vitamina B12 puede deberse a factores alimentarios, como

- Consumir una dieta estrictamente vegetariana
- Alimentación deficiente en los bebés
- Desnutrición durante el embarazo

Ciertos problemas de salud pueden dificultarle a su cuerpo la absorción de suficiente vitamina B12. Estos incluyen

Consumo de alcohol

Enfermedad de Crohn, celiacía, infección con la tenia de los peces u otros problemas que le dificulten al cuerpo la digestión de los alimentos

Anemia perniciosa, un tipo de anemia por deficiencia de vitamina B12 que ocurre cuando el cuerpo destruye células que producen el factor intrínseco.

Cirugías para extirpar ciertas partes del estómago o el intestino delgado, como algunas cirugías para bajar de peso.

Tratamiento

El tratamiento depende de la causa de la anemia por deficiencia de vitamina B12

El objetivo del tratamiento es incrementar los niveles de vitamina B12

El tratamiento puede incluir una inyección de vitamina B12 una vez al mes

Síntomas

Los síntomas incluyen

Diarrea o estreñimiento

Fatiga, falta de energía o mareo al pararse o hacer esfuerzo

Pérdida del apetito

Piel pálida

Sentirse irritable

Problemas de concentración

Dificultad respiratoria, sobre todo durante el ejercicio

Inflamación y enrojecimiento de la lengua o encías sangrantes

Anemia por deficiencia de folato

Causas

El folato (ácido fólico) es necesario para la formación y crecimiento de los glóbulos rojos sanguíneos

Las causas de este tipo de anemia pueden incluir

Muy poco ácido fólico en la alimentación

Anemia hemolítica

Alcoholismo prolongado

Lo siguiente aumenta su riesgo de este tipo de anemia

Alcoholismo

Consumir alimentos muy cocidos

Alimentación deficiente (que se ve con frecuencia en las personas pobres, personas de edad avanzada y en personas que no consumen frutas frescas ni verduras)

Embarazo

Síntomas

Fatiga

Debilidad

Dolor de cabeza

Palidez

Úlceras en la boca y la lengua



Pruebas y exámenes

Conteo sanguíneo completo (CSC)

Nivel de folato en los glóbulos rojos

Prevención

Comer muchos alimentos ricos en folato puede ayudar a prevenir esta afección.

Anemia ferropénica

La anemia ferropénica ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente cantidad de hierro.

Su cuerpo puede absorber el hierro, pero usted no está consumiendo suficientes alimentos que contengan este elemento.

A medida que la anemia empeora, los síntomas pueden incluir:

El hierro ayuda a producir glóbulos rojos.

Su cuerpo necesita más hierro de lo normal (por ejemplo, si está embarazada o amamantando).

Uñas quebradizas.

La anemia por deficiencia de hierro es la forma más común de anemia.

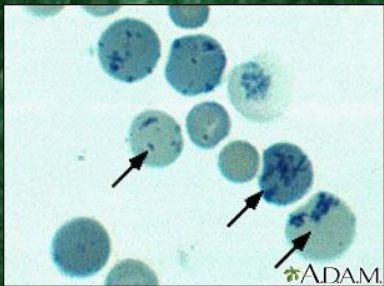
Síntomas

Deseo de consumir hielo u otras cosas que no son comida (pica).

Sentirse débil o cansado con más frecuencia de lo normal, o con el ejercicio.

Sentir mareo cuando usted se pone de pie.

Color pálido de la piel.



Dolores de cabeza.

Dificultad respiratoria.

Dolor o inflamación en la lengua.

Mareos.

Úlceras bucales.

Movimiento incontrolable de las piernas (mientras duerme).

Causas

Los glóbulos rojos llevan oxígeno a los tejidos del cuerpo.

Palpitaciones.

Pérdida de cabello.

La anemia por deficiencia de hierro se presenta cuando sus reservas corporales bajan.

Problemas para concentrarse o pensar.

Tratamiento

Su cuerpo no hace un buen trabajo absorbiendo hierro.

El tratamiento puede incluir tomar suplementos de hierro y comer alimentos ricos en hierro.

Anemia por enfermedad crónica

Trastornos

autoinmunitarios como enfermedad de Crohn, lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoidea y colitis ulcerativa

Cáncer, incluso linfoma y enfermedad de Hodgkin

infecciones prolongadas como endocarditis bacteriana, osteomielitis (infección de los huesos), VIH/SIDA, absceso pulmonar, hepatitis B o hepatitis C

Síntomas

Sentirse débil o cansado

Dolor de cabeza

Palidez

Dificultad para respirar

Tratamiento

Transfusión sanguínea

Hierro suministrado vía intravenosa

Eritropoetina, una hormona producida por los riñones, suministrada como una inyección

Pruebas y exámenes

Conteo sanguíneo completo

Conteo de reticulocitos

Nivel de ferritina sérica

Nivel de hierro sérico

Examen de médula ósea (en pocos casos para descartar cáncer)

Anemia hemolítica

Causas

1. Un problema autoinmunitario en el cual el sistema inmunitario equivocadamente ve a sus propios glóbulos rojos como sustancias extrañas y las destruye.
2. Anomalías genéticas dentro de los glóbulos (como la anemia falciforme, talasemia y deficiencia de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa).
3. Exposición a ciertos químicos, fármacos y toxinas.
4. Infecciones.
5. Coágulos de sangre en pequeños vasos sanguíneos.
6. Transfusión de sangre de un donante con un tipo de sangre que no es compatible con el suyo.

Síntomas

Sentirse débil o cansado más a menudo que de costumbre, o con el ejercicio

Sentir el corazón agitado o acelerado

Dolores de cabeza

Problemas para concentrarse o pensar

Si la anemia empeora, los síntomas pueden abarcar:

Mareo al ponerse de pie

Color de piel pálido

Dificultad para respirar

Lengua adolorida

Agrandamiento del bazo

Pruebas y exámenes

Conteo de reticulocitos absoluto

Prueba de Coombs, directa e indirecta

Examen de Donath-Landsteiner Crioaglutininas

Hemoglobina libre en el suero o la orina

Hemosiderina en la orina

Conteo de plaquetas

Electroforesis de proteínas en suero

Piruvato cinasa

Niveles de haptoglobulina sérica

Deshidrogenasa láctica en suero

Nivel de carboxihemoglobina

Tratamiento

En caso de emergencia, puede ser necesaria una transfusión de sangre.

Se pueden utilizar medicamentos que inhiben dicho sistema inmunitario por causas inmunitarias.

Cuando las células sanguíneas se están destruyendo a un ritmo rápido, el cuerpo puede necesitar ácido fólico y suplementos de hierro extra para reponer lo que se está perdiendo.