

Guía para adultos mayores con anemia

Por

Dra. Marisol Silva Vera

Dra. María de Jesús Jiménez González

Oscar Alejandro Martínez Silva

Mariana Martínez García

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO





Contenido

03

Introducción

04

La importancia de la vitamina B 12

05

Anemia por deficiencia de vitamina B 12

06

Diagnóstico de la anemia por
deficiencia de vitamina B 12

08

Síntomas en la anemia megaloblástica

10

Alimentación rica en vitamina B 12

Introducción

La sangre tiene tres tipos de células.

- ✓ Glóbulos Rojos.
- ✓ Glóbulos Blancos.
- ✓ Plaquetas.

La anemia es una afección en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos para transportar una cantidad adecuada de oxígeno a los tejidos del cuerpo.

Anemia

Existen varios tipos de anemia y la causa de cada una es diferente.

Ahora, solo nos ocuparemos de la anemia por deficiencia de vitamina B12.

La anemia por una deficiencia de vitamina B12 es muy común en los adultos mayores de 65 años.



Importancia de la Vitamina B 12

La vitamina B12, también conocida como cobalamina. Es esencial para la síntesis de ácidos nucleicos y la maduración celular, así como para la síntesis de mielina.

La vitamina B12 también es necesaria para la formación de glóbulos rojos y para mantener un sistema nervioso saludable.

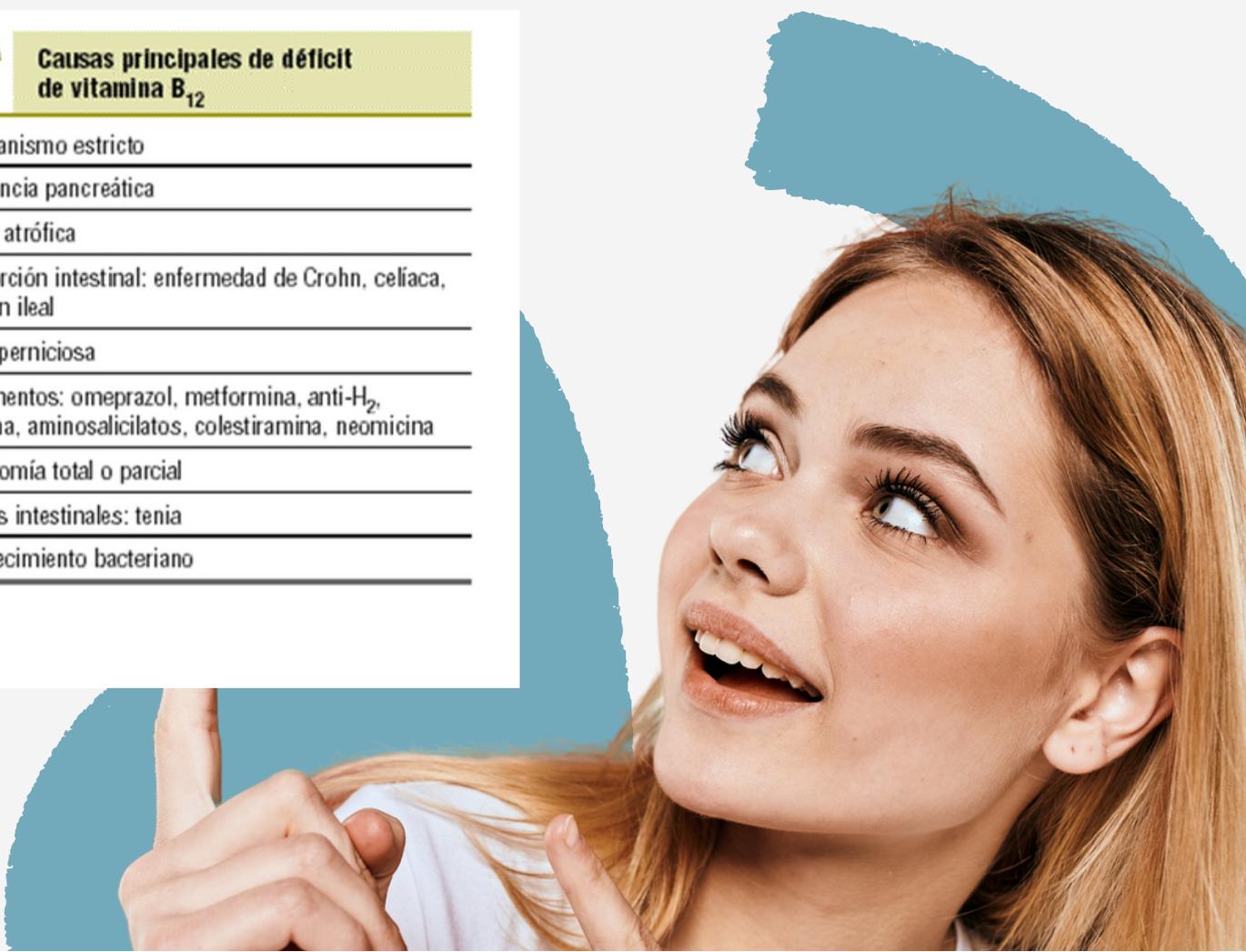
El cuerpo humano no puede sintetizar la vitamina B12 por sí solo, por lo que es necesario obtenerla a través de los alimentos o suplementos.

La absorción de la vitamina B12 en el intestino delgado requiere la presencia de una proteína llamada factor intrínseco. La vitamina B12 se almacena principalmente en el hígado y se libera gradualmente en el torrente sanguíneo según sea necesario.

La deficiencia de vitamina B12 es más común en adultos mayores de 65 años. Además, también puede ser común en personas con problemas de absorción intestinal

TABLA 1 Causas principales de déficit de vitamina B₁₂

Vegetarianismo estricto
Insuficiencia pancreática
Gastritis atrófica
Malabsorción intestinal: enfermedad de Crohn, celíaca, resección ileal
Anemia perniciosa
Medicamentos: omeprazol, metformina, anti-H ₂ , colchicina, aminosalicilatos, colestiramina, neomicina
Gastrectomía total o parcial
Parásitos intestinales: tenia
Sobrecrecimiento bacteriano



ANEMIA POR DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

FACTORES DESENCADENANTES

Una deficiencia en la ingesta de vitamina B12 en la dieta, enfermedades autoinmunitarias que afectan el factor intrínseco, una deficiencia de ácido clorhídrico en el estómago que afecta la absorción de la vitamina y la toma de ciertos medicamentos que pueden interferir con la absorción de la vitamina B12.

OTRAS ENFERMEDADES

La anemia por deficiencia de vitamina B12 se puede asociar con enfermedades como la tiroiditis y la diabetes mellitus. También puede ser causada por problemas de absorción de vitamina B12 debido a enfermedades inflamatorias intestinales, como la enfermedad de Crohn, la celiaquía y la presencia de parásitos.

OTRAS ALTERACIONES NUTRICIONALES

La deficiencia de vitamina B12 puede provocar otras alteraciones nutricionales, como deficiencias de vitaminas B6 y A, así como deficiencias de zinc, cobre y proteínas.



DIAGNÓSTICO DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE VITAMINA B12



¿Por qué hacer una revista digital?

La biometría hemática es un examen de laboratorio que se utiliza para evaluar diversos componentes de la sangre, incluyendo la cantidad de glóbulos rojos, blancos y plaquetas. En el caso de la anemia por deficiencia de vitamina B12, la biometría hemática puede mostrar una disminución en el número de glóbulos rojos y/o un aumento en el tamaño de los glóbulos rojos (macrocitosis).

Esta elevación en el VCM es un hallazgo común en la anemia por deficiencia de vitamina B12, y puede ser útil en el diagnóstico de esta afección.

El volumen corpuscular medio (VCM) es un valor que se mide en la biometría hemática y se refiere al tamaño promedio de los glóbulos rojos. En el caso de la anemia por deficiencia de vitamina B12, el VCM puede estar elevado debido a la presencia de macrocitosis. Es decir, los glóbulos rojos son más grandes de lo normal.



BIOMETRIA HEMATICA

Estudio de la sangre que detecta anemias y otras enfermedades de la sangre.

Anemia

Disminución en el número de los Glóbulos rojos o Eritrocitos.

Macrocitosis

Aumento del tamaño de los glóbulos rojos que ocurre por deficiencia de vitamina B12.

VCM

El volumen corpuscular medio (VCM) es un valor que se mide en la biometría hemática y se refiere al tamaño promedio de los glóbulos rojos.



APOYO NUTRICIONAL AL PACIENTE CON ANEMIA POR DEFICIENCIA DE VITAMINA B12

ALIMENTACIÓN

El apoyo nutricional para el paciente con anemia por deficiencia de vitamina B12 incluye aumentar el consumo de alimentos ricos en esta vitamina, como carne, pescado, huevos y productos lácteos, y aumentar la ingesta de alimentos ricos en ácido fólico y hierro para mejorar la absorción de la vitamina B12.

Nutrición

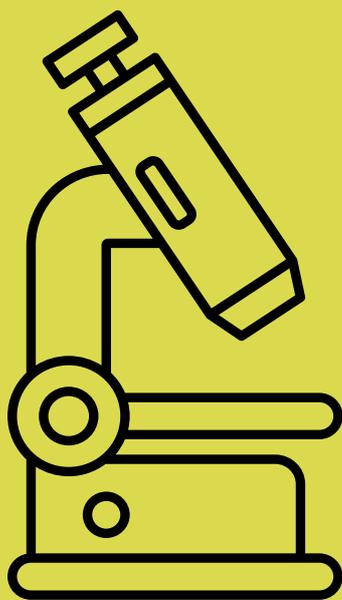
Alimentación equilibrada

Se recomienda una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos de diferentes grupos para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Este manual pretende orientar sobre los alimentos que un paciente con anemia por deficiencia de vitamina b12 pueden consumir.



Síntomas

Las manifestaciones clínicas de la anemia pueden incluir fatiga, debilidad, piel pálida o amarillenta, latidos del corazón irregulares, dificultad para respirar, mareos o aturdimiento, dolor en el pecho, entre otros síntomas dependiendo de la causa específica de la anemia.



LAS MANIFESTACIONES NEUROLÓGICAS POR DEFICIENCIA DE VITAMINA B12 PUEDEN INCLUIR PARESTESIAS , PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD, ALTERACIONES DE LA MEMORIA DE TRABAJO, DESORIENTACIÓN TEMPORAL, INSOMNIO, DESMIELINIZACIÓN NEURONAL, ANORMALIDADES CEREBRALES Y DEGENERACIÓN DEL CORDÓN ESPINAL.



01

Infórmate

02

Acude al medico regularmente

03

Consume alimentos de todos los grupos

04

Solo toma los medicamentos que indique tu medico

05

Realiza ejercicio de forma regular



Lista de alimentos ricos en vitamina B 12

A tener en cuenta	
Hígado	<input checked="" type="checkbox"/>
Sardinas	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>
Huevo	<input type="checkbox"/>
Queso	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>

Trabajaremos en	
Jitomate	<input checked="" type="checkbox"/>
Naranja	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>
Camarones	<input type="checkbox"/>

