

# Deficiencia Vitamínica

La deficiencia vitamínica puede ser producto de una ingesta baja de una vitamina determinada o puede ser que su organismo ya no puede absorber o utilizar las vitaminas que aportan los alimentos. Esto último podría ser resultado de un cáncer; del tratamiento para el cáncer, como una cirugía, radiación o quimioterapia; o de otra condición médica. Las cuatro deficiencias vitamínicas más comunes son la deficiencia de vitamina D, B6, B12 y de folato (B9). La quimioterapia puede causar deficiencias de vitaminas B1, B2, K, niacina (B3), folato (B9), y de vitamina D. La enfermedad del hígado puede causar deficiencia de vitamina A, lo cual puede afectar su sistema inmunitario. Una deficiencia *severa* de vitamina C causa escorbuto (problemas de las encías/ los dientes, resequedad del cabello y de la piel, anemia, y facilidad para hacerse moretones).

Las vitaminas son o liposolubles o hidrosolubles.

- Las vitaminas **liposolubles** se almacenan en el hígado, los tejidos adiposos y los músculos del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son las vitaminas A, D, E, y K. Para el organismo, es más fácil absorber estas vitaminas si se consumen con las grasas de los alimentos. Como se almacenan en los tejidos, es posible tener niveles dañinos de esas vitaminas.
- Las vitaminas **hidrosolubles** no se almacenan en los tejidos del cuerpo. Las nueve vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y todas las vitaminas B. Si tiene una cantidad excesiva de cualquiera de esas vitaminas en el organismo, estas se excretarán (en la orina). Como no se almacenan, usted debe consumirlas de forma regular. La vitamina B12 es la excepción de esta regla, pues puede almacenarse en el hígado durante años. Sin embargo, la deficiencia de vitamina B12 puede ser grave y producir una alteración del sistema nervioso y del sistema circulatorio.

Si tiene deficiencia de vitamina E, quizás pierda sensibilidad en los brazos y en las piernas, pierda control de los movimientos del cuerpo, tenga músculos débiles, y/o problemas de la vista debido a daños en los nervios y los músculos. Otro indicador de deficiencia de vitamina E es un sistema inmunitario debilitado.

La vitamina K tiene una función clave en la coagulación de la sangre. Si tiene deficiencia de vitamina K, el síntoma más evidente son los moretones o sangrado fuera de lo normal (inesperados). El sangrado puede ser externo (sangrado de nariz) o interno (sangre en la orina, en el vómito o en las heces). La sangre en el vómito o en las heces puede verse roja o negra. Como el sangrado hace que pierda glóbulos rojos, con el tiempo podría sufrir de anemia si el sangrado persiste a lo largo del tiempo o si es profuso.

Los síntomas de otras deficiencias vitamínicas se enumeran en la gráfica que aparece en el reverso de esta página. Cabe resaltar que las deficiencias de vitaminas B1, B2, y B3 son raras en los Estados Unidos. Las vitaminas B1 y B2 se añaden a muchos alimentos; por ello, las deficiencias solo se observan en personas con un alto consumo de bebidas alcohólicas. Si su vitamina B3 (niacina) disminuye mucho, quizás contraiga *pelagra*. Entre los síntomas, están piel áspera que se vuelve rojiza /marrón al sol; lengua de

color rojo brillante; vómitos; estreñimiento o diarrea; fatiga; conducta agresiva, paranoide o suicida; y alucinaciones.

La vitamina B9, también llamada folato, favorece la producción de los glóbulos rojos y reduce el riesgo de defectos de nacimiento cuando es consumida por las mujeres embarazadas. La versión (sintética) fabricada por el hombre se denomina ácido fólico.

Las evidencias indican que las deficiencias de vitaminas B6, folato (B9), B12 y C (y la deficiencia de hierro y de zinc) pueden causar daños en el ADN y pueden llevar a tener cáncer. El zinc y el hierro son micronutrientes que se absorben al pasar por los intestinos. Sin embargo, compiten el uno con el otro. Si hay un exceso de hierro, disminuye la absorción de zinc. Si hay un exceso de zinc, entonces disminuye la absorción de hierro. Si su doctor le recomienda estos suplementos, lo mejor es que los tome espaciados con al menos treinta minutos entre los dos.

Síntomas	A	B 1/ B2 + alto consumo de bebidas alcohólicas	B3	B6	B7	B9	B12	C	D
Anemia megaloblástica						X	X		
Producción de células sanguíneas	X								
Susceptible a infecciones	X			X					X
Moretones								X	
Fatiga, debilidad					X	X	X		X
Náuseas		X	X	X					
Estreñimiento				X			X		
Pérdida del apetito							X		
Dolor de estómago			X						
Neuropatía periférica							X		
Problemas de equilibrio							X		
Confusión		X	X				X		
Problemas de memoria							X		
Problemas de concentración						X			
Llagas en la boca						X	X		
Problemas de encías y dientes								X	
Rajaduras alrededor de la boca		X	X				X		
Uñas o cabello quebradizos					X			X	
Sarpullido, cambios en la piel	X			X		X		X	
Pelagra			X						
Depresión				X					
Irritabilidad						X			

Síntomas	A	B 1/ B2 + alto consumo de bebidas alcohólicas	B3	B6	B7	B9	B12	C	D
Dolor muscular				X	X				
Dolor de cabeza						X			
Palpitaciones cardiacas						X			
Dificultad al respirar						X			
Cambios en la visión	X								

Otros nombres comunes para las vitaminas: A – retinol, B1 – tiamina, B2 - riboflavina , B3 – niacina, B6 – piridoxina, B7- biotina, B9 – folato, B12 – cobalamina, C – ácido ascórbico, D – colecalciferol.

**La Anemia por deficiencia vitamínica** se produce cuando su organismo carece de las vitaminas necesarias para producir suficientes glóbulos rojos saludables. Los glóbulos rojos transportan oxígeno de los pulmones por todo el cuerpo. Si su dieta alimenticia carece de ciertas vitaminas, puede producirse una anemia por deficiencia de vitaminas. Un nivel bajo de vitamina B6 y de vitamina C puede causar anemia.

Si se observa que tiene una deficiencia vitamínica, su doctor le dará consejos sobre dieta, suplementos u otros tratamientos. Corregir una deficiencia puede tomar de tres a cuatro meses.