

## ANEMIA PERNICIOSA

La anemia perniciosa es una forma de anemia, un bajo número de glóbulos rojos o hematíes, que se relaciona con la reducción de los depósitos orgánicos de vitamina B12 o cobalamina. La vitamina B12 se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen animal: carne y leche y derivados, y en los extractos de levaduras, y es necesaria para producir una adecuada cantidad de hematíes por parte de la médula ósea

La anemia perniciosa puede aparecer por diferentes razones:

-Ausencia de factor intrínseco (FI). El FI es una proteína, segregada por las células de la mucosa del estómago que se une a la vitamina B12 y la lleva hasta el intestino donde es absorbida. La ausencia de FI es la causa más común de anemia perniciosa y suele ser el resultado típico de la atrofia de la mucosa del estómago relacionada con la edad. Esta enfermedad se ve con frecuencia en los individuos ancianos de África y del norte de Europa, en los que la anemia perniciosa se desarrolla a partir de los 60 años de edad, aproximadamente, afectando a ambos sexos por igual. En los niños, los reducidos niveles de FI pueden ser una condición genética relacionada a los factores genéticos. En este caso, los bajos niveles de FI producen síntomas de “anemia perniciosa juvenil” en pacientes de menos de 10 años de edad.

-Alteraciones del sistema inmunitario. La anemia perniciosa puede desarrollarse en pacientes que ya padecen enfermedad de Graves, mixedema, tiroiditis, insuficiencia adrenocortical idiopática u otras enfermedades relacionadas con alteraciones del sistema inmunitario. En estos pacientes, se cree que la anemia perniciosa está relacionada con el ataque del sistema inmunitario alterado sobre las células productoras de FI normales de la mucosa del estómago.

-Extirpación o destrucción del estómago. La anemia perniciosa puede aparecer en pacientes que han sido sometidos a cirugía con extracción de parte o de todo el estómago, es decir gastrectomía parcial o total, y en pacientes cuya mucosa gástrica ha sido destruida a causa de la ingestión de agentes químicos corrosivos en un intento de suicidio.

-Sobrecrecimiento bacteriano. Algunos pacientes desarrollan anemia perniciosa como consecuencia del lento movimiento de los alimentos a lo largo del intestino a causa de diabetes, esclerodermia, divertículos, adherencias, lo que permite a las bacterias crecer y multiplicarse. El sobrecrecimiento bacteriano consume vitamina B12 para uso propio y no deja que sea absorbida por el organismo.

-Mala alimentación. Los veganos, vegetarianos estrictos que no comen carne, pescado, huevos ni leche y derivados, pueden desarrollar anemia perniciosa a causa de la ausencia de vitamina B12 en su alimentación. En pacientes con bulimia o anorexia nerviosa, la anemia perniciosa también puede estar relacionada con los factores dietéticos.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Síntomas

Los síntomas tienden a manifestarse lenta y progresivamente y pueden no ser reconocidos de forma inmediata.

Cuando la enfermedad se agrava, los síntomas más frecuentes son los siguientes:

- Debilidad y fatiga
- Inestabilidad y mareos
- Palpitaciones y aumento de la frecuencia cardíaca
- Dificultad respiratoria
- Hemorragias en las encías y aftas bucales
- Lengua depapilada que tiene un aspecto rojo, como de carne roja
- Náuseas o falta de apetito
- Pérdida de peso
- Diarrea
- Tinte amarillento de la piel y los ojos

A largo plazo, los bajos niveles de B-12 también pueden conducir a la lesión irreversible de las células nerviosas, produciendo los siguientes síntomas: entumecimiento y hormigueos en manos y pies, dificultad para la marcha, debilidad muscular, irritabilidad, pérdida de memoria, demencia, depresión y psicosis.

## Prevención

Para prevenir la anemia perniciosa los veganos deberían tomar las cantidades adecuadas de suplementos de vitamina B12. En muchos pacientes, la anemia perniciosa no se puede prevenir. Sin embargo, una vez diagnosticada, el tratamiento a largo plazo para aumentar los niveles de vitamina B12 previene la reaparición de los síntomas.

## Tratamiento

Las inyecciones intramusculares de vitamina B12 son el tratamiento definitivo de esta enfermedad. Cuando se administran las inyecciones por primera vez, un paciente con síntomas severos puede recibir cinco o siete en la primera semana para restituir las reservas orgánicas de este nutriente. La respuesta favorable suele apreciarse en las primeras 48-72 horas.

Una vez normalizadas las reservas de vitamina B12, se necesita terapia para toda la vida, con inyecciones de vitamina B12 cada mes o dos, para prevenir la recurrencia de los síntomas en los pacientes cuya anemia perniciosa no está relacionada con la alimentación. Para estos pacientes, ni los suplementos orales ni las modificaciones alimentarias son útiles para aumentar los niveles de B12. Sin embargo, estos pacientes deberían continuar manteniendo una alimentación equilibrada que proporcione otros nutrientes, como ácido fólico, hierro y vitamina C, necesarios para la producción de hematíes sanos. En ocasiones los pacientes pueden tomar dosis elevadas de B12 oral en lugar de las inyecciones periódicas, pero es una forma de terapia que debe ser supervisada cuidadosamente.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Se ha desarrollado un nuevo producto para evitar las inyecciones, que es el spray nasal de B12, de uso semanal.

En los pacientes cuya anemia perniciosa está relacionada con el sobrecrecimiento de bacterias intestinales, el tratamiento con antibióticos, por ejemplo tetraciclinas o ampicilina, puede detener este sobrecrecimiento y permitir la absorción normal de vitamina B12.

En los pacientes cuya anemia perniciosa está relacionada con enfermedades inmunitarias, el tratamiento con corticoides puede ser beneficioso.

En los casos severos de anemia perniciosa, especialmente entre los ancianos, pueden ser necesarias las transfusiones de hematíes. Puesto que los pacientes ancianos con anemia perniciosa tienen un mayor riesgo de infecciones urinarias y pulmonares, así como para cáncer de estómago, deberían ser monitorizados cuidadosamente mediante frecuentes visitas con el médico.

A largo plazo, los bajos niveles de B-12 también pueden conducir a la lesión irreversible de las células nerviosas.

### **Evolución**

Con el tratamiento apropiado, los síntomas de la anemia perniciosa empiezan a mejorar en pocos días. En los veganos y otros pacientes en los que la deficiencia de vitamina B12 está relacionada con la alimentación, los síntomas no vuelven a aparecer si los pacientes toman suplementos de vitamina B12 o modifican su alimentación.

En los pacientes en que la anemia perniciosa no está relacionada con la alimentación, la enfermedad es para toda la vida y puede causar lesión irreversible de los nervios si el paciente no recibe un tratamiento para toda la vida.

### **Pronóstico**

El pronóstico es excelente puesto que esta forma de anemia responde bien al tratamiento. Sin embargo, ya que no puede revertirse cualquier lesión nerviosa que se haya desarrollado, puede persistir algún tipo de lesión nerviosa residual en pacientes cuyo tratamiento haya empezado tarde en la evolución de su enfermedad.

### **Dietética y nutrición**

La alimentación es muy importante en la anemia perniciosa; hay alimentos ricos en vitamina B12 que se pueden ingerir de manera adecuada.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Alimentos recomendados

En caso de anemia perniciosa además de proteína animal podemos obtener una cantidad de vitamina B12 suficiente en los huevos y los lácteos (leche, yogures, queso, kéfir, etc.)

Otros alimentos que nos pueden ser de ayuda son:

- Verduras de hojas verdes.
- Almendras.
- Cereales integrales.
- Levadura de cerveza.
- Legumbres.
- Calabaza.
- Zanahorias.
- Albaricoques secos.
- Germinados o brotes.
- Naranja, kiwi, Arándanos, Uva.
- Goji.
- Espirulina.
- Alimentos fermentados (Miso, tempeh, etc.)

Procurar no ingerir grasas saturadas, alcohol, café, té, azúcar refinado ni bebidas estimulantes con abundante gas.

## Complementos alimenticios

**Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid):** contiene vitaminas y minerales.

**Vitamina B12 masticable (Nutrinat Evolution)**

**Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution):** El hierro contribuye a la formación normal de hemoglobina y de glóbulos rojos, y al transporte normal del oxígeno del cuerpo. La forma de hierro bisglicinato ha demostrado mejor biodisponibilidad. Además, en comparación con otras formas de hierro, también está demostrado que el hierro bisglicinato produce menos molestias gastrointestinales.

Esta fórmula también contiene vitamina C. Cuando se administra ácido ascórbico simultáneamente, aumenta notablemente la absorción de hierro no hemo, ya que de este modo se mantiene el hierro en estado reducido (ferroso) y se previene o retarda la formación de compuestos férricos no disociados o insolubles, manteniéndolo soluble y disponible para su absorción en el pH alcalino del duodeno.

El ácido fólico en forma de L-metilfolato cálcico (la forma más biodisponible de folato), favorece la correcta multiplicación y división celular. Por su parte, la vitamina B12 (metilcobalamina) contribuye al mantenimiento y a la formación normal de glóbulos rojos.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Plantas medicinales

Algunas de las plantas medicinales que pueden ser de ayuda en caso de anemia perniciosa son:

- **Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid):** Indicado como vitalizante y energético (no tomar en caso de nerviosismo o ansiedad).
- **Cardo mariano Forte (Nutrinat Evolution):** estimula las secreciones digestivas (no tomar la gente con hipertensión).