

Dr. Ruiz Rabelo - BLOG

<https://www.drruizrabelo.es/>

## IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS SI TE SOMETES A BYPASS GÁSTRICO



Una vez sometido a una cirugía bariátrica hay que tener algunas consideraciones respecto a la suplementación de vitaminas y minerales. El bypass gástrico va a mejorar tu calidad de vida pero un 5% de los pacientes que se operan podrían tener algún tipo de complicación relacionadas con la falta de vitaminas.

Es por eso que aconsejamos a todos los pacientes que tomen suplementos durante varios meses. Estas complicaciones se dan con poca frecuencia, puede ocurrir en pacientes sometidos a cirugía que no van a los controles de su médico y no toman la medicación prescrita tras la cirugía. Normalmente los déficits de vitaminas suelen darse en relación a la vitamina B12 y el ácido fólico. Cuando se realiza un bypass gástrico parte del estómago dejara de realizar su función de fijar el hierro y nutrir al organismo con

dichas vitaminas. Esto se produce porque parte del estómago ya no se utilizará y habrá parte del intestino delgado por el que no pasará alimento. Tanto el bypass gástrico estandar como el bypass gástrico de una anastomosis limitan la cantidad de alimento que se absorbe en el intestino lo que hará más difícil que el organismo fije ciertas vitaminas. Esa es la razón para prescribir vitaminas al paciente una vez operado.

#### Déficit de Ácido Fólico.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda a controlar el metabolismo y es importante en el procesamiento del ADN lo cual es importante a la hora de fabricar glóbulos rojos por lo que si existe una carencia en la misma el paciente podría tener anemia. En el caso de los pacientes operados de bypass afectaría a menos del 1% por lo que puede considerarse una complicación rara. Podemos encontrar ácido fólico en verduras, frutas, legumbres y frutos secos.

#### Déficit de vitamina B12.

El metabolismo de la vitamina B12 está relacionado con el del ácido fólico. La vitamina B12 se acumula en el hígado y es necesaria para completar el ciclo celular además de ser muy importante a nivel de las células del sistema nervioso central. Su déficit podría causar síntomas como el cansancio, fatiga, palpitaciones o molestias digestivas. Rara vez produce alteraciones neurológicas graves. Contienen vitamina B12 la carne, pescado, lácteos y huevos. Los suplementos con esta vitamina también son necesarios en pacientes que se intervienen pero no siempre son necesarias inyecciones de la misma, salvo niveles bajos en analíticas de control. Es por ello que cada cierto tiempo hay que realizar analíticas para medir los niveles de esta vitamina en el seguimiento del bypass gástrico.

#### RECOMENDACIONES:

Siga una dieta equilibrada, coma proteínas y tome sus suplementos según las recomendaciones de su médico.

No deje de acudir a sus revisiones.

**Link to Original article:** <https://www.drRuizRabelo.com/noticias1/importancia-de-las-vitaminas-si-te-sometes-a-bypass-gastrico?elem=23846>