B12 fácil

Qué recomendar y cuándo pedir valoración

Guía visual para alumnos de Mentora

Qué hace la B12

Ayuda a formar glóbulos rojos y a cuidar el sistema nervioso. Si falta, puede haber cansancio, anemia u hormigueos. Los síntomas por sí solos no confirman un déficit. [1]

La idea que debes recordar

Prevenir no es lo mismo que tratar un déficit.

Si solo falta asegurar el aporte, elegimos una pauta preventiva. Si la B12 está baja o hay síntomas, valoramos la causa y el tratamiento con el equipo médico. [2]

Quién necesita atención especial

Situación	Qué hacemos
Dieta vegana	Asegurar una fuente fiable de B12 desde el inicio.
Dieta vegetariana o con pocos alimentos animales	No dar por suficiente el consumo ocasional de huevos o queso.
Niños vegetarianos o veganos	Suplementación y seguimiento pediátrico y nutricional.
Personas mayores o con medicación como metformina	Revisar alimentación, absorción y posibles síntomas.
Cirugía digestiva o problemas de absorción	Aplicar una pauta clínica específica; no copiar la de una persona sana.

Fuentes: [1, 2, 5]. Una bebida vegetal aporta B12 si está enriquecida. Espirulina, algas y levadura no enriquecida no sustituyen un suplemento fiable. [4]

1 Qué dosis usar para prevenir

Estas pautas son para personas sin déficit conocido, sin síntomas que hagan sospecharlo y con absorción normal. La referencia es cianocobalamina: busca ese nombre en la etiqueta.

Adultos elige una de estas opciones

Si cumple mejor cada día	Si cumple mejor cada semana
50 µg una vez al día [3]	2.000 µg una vez por semana [4]
Un momento fijo de la rutina.	Un día fijo y un recordatorio.

No sumarlas de rutina. Existen otras pautas válidas, como al menos 10 µg diarios en la recomendación de The Vegan Society. Estas dos opciones simplifican la consulta. [4]

Niños y etapas especiales

Edad o situación	Referencia diaria de prevención
Menor de 6 meses	Pediatría decide según alimentación y situación de la madre.
6 meses a 3 años	5 µg al día.
4 a 10 años	25 µg al día.
Desde los 11 años	50 µg al día.
Embarazo o lactancia con aporte incierto	50 µg al día como opción de consenso.

Dosis de consenso para mantener un estado normal, no para corregir un déficit. En menores, revisar producto y pauta con pediatría. Si la madre tiene déficit, valorar también al bebé. [3, 5]

Brocolio te recuerda

µg significa microgramos. 1 mg = 1.000 µg.

Comprueba la cantidad por comprimido o por ml. Por ejemplo, 2 comprimidos de 1.000 µg aportan 2.000 µg. Las gotas se calculan con la concentración del producto; no todas contienen lo mismo.

2 Cómo entender una analítica

No se decide solo por una cifra: revisa síntomas, rango del laboratorio y suplementos previos. Un hemograma normal no descarta que falte B12. [1, 2]

B12 total en adultos

Resultado orientativo	Qué significa
Menos de 180 pg/ml	Compatible con déficit: valorar causa y tratamiento.
De 180 a 350 pg/ml	Resultado dudoso: puede necesitar una prueba adicional.
Más de 350 pg/ml	El déficit es menos probable; si hay síntomas, estudiar otras causas.

Referencia NICE. Si el laboratorio usa otros límites validados, se utilizan esos. No aplicar estos valores a lactantes. Si el informe expresa pmol/l, los límites equivalentes son 133 y 258. [2]

Qué aportan las otras pruebas

Prueba	Explicación sencilla
Ácido metilmalónico	Puede acumularse si falta B12. Ayuda a aclarar resultados dudosos; también sube con problemas de riñón.
Homocisteína	También puede subir, pero por otras causas. Es menos específica. No hace falta pedir ambas de rutina.
B12 activa	Otra forma de medirla. NICE la prefiere si se sospecha déficit durante el embarazo.

Ante B12 dudosa con síntomas, NICE prioriza el ácido metilmalónico. Los resultados se interpretan con el equipo médico. [1, 2]

Cuándo pedir valoración rápida

Hormigueos que progresan, dificultad para caminar o anemia con síntomas importantes. En bebés: mucha somnolencia, dificultad para comer o pérdida de habilidades. No resolverlo solo con una dosis preventiva. [1, 2]

Si hay déficit confirmado, la pauta cambia. No retirar un tratamiento necesario porque la cifra se normalice: depende de la causa. [2]

3 Tu hoja de consulta

Antes de pautar comprueba cinco cosas

1. Qué fuentes de B12 toma y con qué frecuencia.
2. Si ya toma un suplemento y cuánto aporta.
3. Edad, embarazo o lactancia.
4. Síntomas, medicación y antecedentes digestivos.
5. Si necesita prevención o valoración de un posible déficit.

Deja la pauta clara

Objetivo: _____
Producto y forma de B12: _____
Cantidad por comprimido o ml: _____
Dosis y frecuencia: _____
Duración y fecha de revisión: _____
Qué revisaremos y con quién: _____

Un ejemplo

Adulto vegano sin sospecha de déficit: una opción es cianocobalamina 1.500- 2.000 µg cada semana, siempre el mismo día. Confirmar la etiqueta y revisar que cumpla la pauta. [4]

Ojo: Es posible que los clientes tomen dosis altas por recomendación de la etiqueta del producto que toman, pero es que los fabricantes de suplementación indican las dosis para cuando existen déficits.

Recuerda: el tratamiento de un déficit y los medicamentos se coordinan con el profesional habilitado. Esta guía no amplía las competencias del alumno.

Para ampliar sin perderte

[1] NIH. Función de la B12, grupos de riesgo y pruebas

[2] NICE NG239. Diagnóstico, tratamiento y seguimiento. 2024.

[3] Baroni y colaboradores. Pautas preventivas por edad y maternidad. Nutrients 2019.

[4] The Vegan Society. Fuentes fiables y pautas preventivas. 2023.

[5] AEP. Recomendaciones sobre dietas vegetarianas en niños. 2020.

Síntesis educativa de fuentes seleccionadas · Revisada en octubre de 2026. Las dosis pediátricas se basan en consenso.