**SLB12**

**Vitamina B12 – 1 mg**

**Única Vitamina B12 sublingual, oral o masticable**

**Permite la aceptación por el paciente**

**Tan efectiva para elevar los niveles de Vitamina B12 como la administración parenteral.**

**¿Tenés decidido hacer una dieta vegana o vegetariana?**

**¿Porque es tan importante la Vitamina B 12 para el organismo?**

* Por ser esencial para la síntesis proteica
* Por ser responsable del aporte energético transformando los ácidos grasos en energía.
* Por ayudar a la formación de los glóbulos rojos
* Por mantener el Sistema Nervioso Central participando en la síntesis de neurotransmisores
* Por proteger al sistema nervioso periférico favoreciendo la síntesis de mielina

**¿Es importante suplementar la dieta con Vitamina B12?**

Es un elemento esencial para el buen funcionamiento del organismo. Niveles bajos de la misma generan fatiga y debilidad como los síntomas mas frecuentes.

Pero también pueden producir irritabilidad, entumecimiento y hormigueo en las extremidades como consecuencia del déficit de síntesis de la vaina protectora de los nervios; la mielina.

**¿La deficiencia de Vitamina B12 se puede producir por?**

* Falta de absorción: el organismo no la puede absorber por diferentes patologías que afecten al tubo digestivo
* Falta de aporte: veganos o vegetarianos que al no consumir alimentos de origen proteico llegan a tener niveles muy bajos de esta vitamina.
* Desbalance entre el aporte y las necesidades: el embarazo, la lactancia, la niñez en estas situaciones hay que tener en cuenta el aumento de los requerimientos ya que se pueden producir desbalances con la consecuente sintomatología.

**¿Porque es necesaria la suplementación con Vitamina B 12?**

Esta vitamina se absorbe en el tubo digestivo y se almacena en el hígado. Almacenada puede durar entre 3 y 5 años. Por eso ante un cambio de dieta, sin un aporte suficiente de este nutriente, pueden pasar años hasta tener la sintomatología de déficit que generalmente comienza con debilidad, fatiga y entumecimiento.