



CHECKLIST COMPLETO DE PREGUNTAS PARA DETECTAR DÉFICIT DE B12

B12



SI RESPONDES "SÍ" A 3 O MÁS PREGUNTAS EN ALGÚN CUADRO, DEBERÍAS PRESTAR ATENCIÓN Y NO DEJARLO PASAR.

1 ENERGÍA Y CANSANCIO



- ¿Te sientes cansado/a casi todos los días, sin razón aparente?
- ¿Tienes menos energía para hacer tareas cotidianas?
- ¿Necesitas dormir más horas de lo habitual y aun así te sientes cansado/a?
- ¿Sientes fatiga física o mental que no mejora con el descanso?
- ¿Te cuesta empezar el día o te sientes agotado/a desde el despertar?

2 SISTEMA NERVIOSO Y COGNITIVO



- ¿Tienes olvidos frecuentes o "lagunas mentales"?
- ¿Te cuesta concentrarte o mantener la atención?
- ¿Sientes confusión mental o desorientación?
- ¿Te cuesta encontrar palabras o expresarte?
- ¿Has notado cambios en tu memoria reciente?
- ¿Tienes sensación de "niebla mental"?
- ¿Te cuesta aprender cosas nuevas?
- ¿Sientes que piensas más lento que antes?
- ¿Has tenido cambios de humor sin causa clara?
- ¿Sientes irritabilidad, ansiedad o tristeza frecuentes?

3 SÍNTOMAS FÍSICOS GENERALES



- ¿Tienes debilidad o falta de fuerza?
- ¿Te sientes más pálido/a de lo normal?
- ¿Te falta el aire con pequeños esfuerzos?
- ¿Tienes dolores de cabeza frecuentes?
- ¿Tienes palpitaciones o latidos irregulares?
- ¿Te mareas o tienes sensación de inestabilidad?
- ¿Tienes visión borrosa o doble en ocasiones?
- ¿Sientes hormigueos o adormecimiento en alguna parte del cuerpo?
- ¿Tienes escalofríos o manos y pies fríos con frecuencia?

4 HORMIGUEOS Y SENSACIONES EXTRAÑAS



- ¿Tienes hormigueos o "calambres" en manos, dedos o pies?
- ¿Sientes adormecimiento o pérdida de sensibilidad?
- ¿Tienes pinchazos o descargas eléctricas en las extremidades?
- ¿Sientes torpeza o falta de coordinación?
- ¿Se te caen objetos con frecuencia?
- ¿Te cuesta abotonarte, escribir o usar cubiertos?

5 SALUD EMOCIONAL Y MENTAL



- ¿Te sientes más irritable o sensible de lo habitual?
- ¿Has perdido interés o motivación en actividades que antes disfrutabas?
- ¿Te sientes triste, decaído/a o sin esperanza?
- ¿Tienes ansiedad sin causa aparente?
- ¿Sientes cambios bruscos de humor?
- ¿Te cuesta manejar el estrés diario?

6 SALUD DE LA PIEL, CABELLO Y BOCA



- ¿Tienes la piel más seca, pálida o amarillenta?
- ¿Notas caída de cabello o que está más débil?
- ¿Tienes grietas en las comisuras de la boca?
- ¿Sientes ardor o dolor en la lengua?
- ¿Tu lengua está lisa, roja o inflamada?
- ¿Tienes llagas en la boca sin causa aparente?
- ¿Tus uñas están frágiles o se quiebran fácilmente?

7 DIGESTIVO Y APETITO



- ¿Tienes pérdida de apetito sin razón clara?
- ¿Sientes náuseas con frecuencia?
- ¿Tienes sensación de llenado muy rápido?
- ¿Has tenido diarrea o estreñimiento persistente?
- ¿Tienes malabsorción u otros problemas digestivos?
- ¿Has tenido reducción de peso no deseado?

8 ANTECEDENTES Y FACTORES DE RIESGO



- ¿Te has realizado cirugía bariátrica?
- ¿Sigues una dieta muy restrictiva o vegetariana/vegana?
- ¿Tienes más de 50 años?
- ¿Tomas medicamentos que reducen la absorción de B12 (inhibidores de bomba de protones, metformina, etc.)?
- ¿Tienes antecedentes familiares de déficit de B12?
- ¿Has tenido anemia diagnosticada anteriormente?