



PEXELS/CREATIVEMOMENTS

M. CORDANO Y J. MARCANO

El interés por las vitaminas del complejo B se observa tanto en jóvenes como en adultos mayores, dicen los médicos, quienes enfatizan la importancia de evaluar si realmente existe la necesidad de utilizarlas.

**Necesidad**

La vitamina B12 tiene indicaciones claras en ciertos grupos, aclaran los expertos, como personas veganas o vegetarianas estrictas y algunos adultos mayores. También suelen requerir suplementación quienes se han sometido a cirugías digestivas o bariátricas, ya que estos procedimientos pueden dificultar la absorción normal de la vitamina. Muñoz añade que algunos medicamentos de uso frecuente —como la metformina o ciertos tratamientos para el reflujo— también pueden alterar sus niveles. Por eso, los especialistas enfatizan que la suplementación debe evaluarse bajo supervisión profesional. Para conocer el estado de esta vitamina en el organismo, basta un examen de sangre.

También ocurre con las otras vitaminas de la misma familia  
**Suplementarse con vitamina B12 está en auge: ¿qué dicen los expertos sobre sus beneficios?**

“Es súper frecuente que los pacientes consuman suplementos, pero sobre todo B12 y más en esta época, en otoño”, dice Sebastián Berroeta, nutriólogo del Centro Médico Nueva Estoril. “Muchas veces para mejorar su inmunidad y otras veces por síntomas de estrés y cansancio (...) En el último tiempo se ha instalado la idea de que si una persona anda con poca energía o se enferma seguido, le falta alguna vitamina, especialmente la B12”, agrega el especialista.

Rodrigo Muñoz, cirujano digestivo de Clínica Las Condes, observa lo mismo. “He visto más pacientes que llegan tomando suplementos como B12 o del complejo B en general. Muchas veces porque lo vieron en redes sociales, alguien se lo recomendó o porque lo asocian a mitos comunes como que da más energía o que ayuda a subir las defensas”, comenta Muñoz.

La vitamina B12 forma parte del llamado complejo B, un grupo de vitaminas esenciales para funciones como la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso.

Según explican expertos, se obtienen principalmente a tra-

Médicos y especialistas en nutrición observan el fenómeno en sus consultas, sobre todo con la llegada del otoño, como una forma de aumentar la energía y las defensas. Esto, dicen, se debe en gran parte a la influencia de redes sociales.

vés de la dieta. En el caso de la B12, a través de alimentos de origen animal, como carnes, pescados, huevos y lácteos. “Una alimentación saludable en alguien sano es suficiente para alcanzar los requerimientos de vitaminas B que se necesita”, afirma Berroeta. Sin embargo, los especialistas comentan que lo observado en consulta tiene que ver con un interés por obtener este grupo de vitaminas a través de la suplementación, ya sea mediante

cápsulas o inyectables.

**No son bebidas energéticas**

En el Laboratorio CLINI, donde se analizan muestras de Santiago y regiones, han observado “un aumento de pacientes con valores elevados de vitamina B12”. Según muestras analizadas entre enero de 2025 y abril de 2026, un 36% presentó niveles superiores a 2.000 pg/mL,

principalmente adultos mayores. Los valores considerados normales suelen estar entre los 300 y 900 pg/mL.

Según Angélica Rivera, directora técnica del laboratorio, esto “podría estar asociado a la automedicación o al uso preventivo de suplementos vitamínicos”.

Sobre esto, Muñoz dice que “sí se ven pacientes con niveles elevados de B12, y probablemente lo vemos más porque hoy hay más personas suplementándose

y más exámenes preventivos”.

Javiera Salvador, nutrióloga de Clínica Dávila, asegura que actualmente “no existe evidencia de que suplementar con vitamina B ayude a disminuir la incidencia de resfriados, cuadros virales o que mejore la inmunidad (...) Tampoco hay mucha evidencia con respecto a (mejorar) los niveles de energía”.

Berroeta dice que “no se ha visto (que las vitaminas B) funcionen como una bebida energé-

tica. Y para los que buscan enfermarse menos, tampoco se ha visto que reduzcan, por ejemplo, las infecciones respiratorias”.

Respecto de complejos vitamínicos que se componen de vitaminas B1, B6 y B12, Loreto Cifuentes, nutricionista de Clínica Santa María, comenta que “pueden generar alivio en caso de fatiga si hay déficit, pero también existe mucho el efecto placebo”.

Los entrevistados aclaran que, en general, la suplementación con vitamina B12 no produce efectos tóxicos en personas sanas, ya que “es del tipo hidrosoluble. Este tipo de vitaminas están compuestas mayoritariamente de agua y por lo tanto, son fáciles de excretar por la vía urinaria. (Los excesos de) la vitamina B12 la eliminamos por la orina”, explica Cifuentes.

Sin embargo, enfatizan que eso no significa que suplementarse sin necesidad tenga beneficios comprobados. Salvador advierte que existen algunos grupos que sí deben tener mayor cuidado, como personas con enfermedad renal crónica, debido a que pueden tener más dificultades para eliminar el exceso de vitaminas del organismo.

“También hay que ser rigurosos y evitar la sobreesuplementación en mujeres que amamantan y en niños”, agrega Cifuentes.

En el caso de la vitamina B6, “su uso crónico en dosis altas sí se ha asociado a neuropatías”, advierte Muñoz.