

## Suplementación de Vitaminas y Minerales después de una Cirugía Bariátrica

La cirugía bariátrica produce una alteración en la anatomía y fisiología del tubo digestivo y del tránsito intestinal (baja la absorción de nutrientes), asociado a una baja capacidad de ingesta de alimentos (porciones más pequeñas), lo que conlleva a una disminución de peso y compensación de patologías metabólicas asociadas, pero también inducen efectos nutricionales indeseables:

- Aporte insuficiente de proteínas con pérdida de masa magra (muscular).
- Mala absorción de grasas y esteatorrea (heces aceitosas).
- Mala absorción de vitaminas principalmente B12 y liposolubles (aquellas que se pueden disolver en las grasas y aceites por ejemplo Vitamina A, E, D).
- Mala absorción de minerales, principalmente calcio y hierro.

Es por este motivo que se debe considerar una suplementación vitamínica específica que deberá ser de por vida y, en algunos casos especiales, debe modificarse, según indicación del médico clínico (no modificar receta entregada por su médico clínico).

En ocasiones, se produce déficit de minerales y vitaminas, que obligan a asociar otros suplementos:

Estómago	Duodeno	Yeyuno	Íleon
Agua OH Cu Yodo Flúor Mo F Intr	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Cobre Selenio Tiamina Riboflavina Niacina Biotina Folato Vit ADEK	Tiamina Riboflavina Niacina Ác Pantoténico Biotina Zn Folato Vit C Vit ADEK Aá Di-Tripép Ca P Mg Fe Cr B6 Mn Mo	Vitamina C Folato B12 Vit D Vit K Magnesio Sales/ác biliaries

La mayoría de los micronutrientes se absorben en el duodeno y yeyuno, por lo cual, si los alimentos no pasan por esta zona, como en el caso de un bypass gástrico, disminuirá su absorción, por lo que se debe suplementar.

## Consecuencias de no tomar vitaminas indicadas

- Alteraciones cutáneas de mucosas y uñas (alopecia, dermatitis, hipopigmentación, entre otros)
- Alteraciones en las defensas y hemograma
- Alteraciones neurológicas
- Anemia
- Cansancio
- Demencia
- Edema
- Hormigueo
- Osteopenia (densidad ósea más baja de lo normal) y osteoporosis (huesos frágiles, con alto riesgo de fracturas)
- Pérdida de fuerza
- Pérdida de masa muscular y debilidad

