



CLASE 4

ANALÍTICA

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA



1. **¿QUÉ ES UNA ANALÍTICA Y PARA QUÉ SIRVE?**
2. **¿QUÉ SE SUELE MEDIR EN UNA ANALÍTICA BÁSICA?**
3. **¿CÓMO SABER SI TENGO DÉFICIT DE B12?**
4. **¿CÓMO SABER SI TENGO DÉFICIT DE VITAMINA D?**
5. **¿CÓMO SABER SI ME FALTA HIERRO?**
6. **¿CÓMO SABER MI RIESGO CARDIOVASCULAR?**
7. **¿CÓMO SABER SI TENGO PROBLEMAS DE TIROIDES?**
8. **¡CUIDADO! MUCHAS PRUEBAS SON PURO MARKETING**



¿QUÉ ES UNA ANALÍTICA Y PARA QUÉ SIRVE?

Las analíticas son pruebas para medir la concentración de diferentes sustancias, ya sea en la sangre, la orina u otros constituyentes de nuestro cuerpo. Es decir, nos permiten saber qué cantidad de una sustancia tenemos por cierto volumen de sangre, orina, etc.

Veamos algunos puntos clave:

- No existen tantos marcadores (cosas a medir para valorar la salud, por ej. el colesterol, la glucosa, etc.) como para poder analizar todos los aspectos de nuestra salud.
- Una persona con una analítica “perfecta” seguirá teniendo más probabilidades padecer enfermedades si tiene otros factores de riesgo que no se reflejen en la analítica
- Los valores “adecuados” según las analíticas no siempre son los mejores, y algunos laboratorios recomiendan rangos bastante mejorables, como veremos luego.
- La variabilidad de los métodos de medición y de nuestro cuerpo puede dar lugar a falsos positivos (está bien, pero parece que está fuera de lo normal) y falsos negativos (está mal, pero parece que está dentro de lo normal).
- Un valor alterado casi nunca “asegura” un problema, ni un valor adecuado “asegura” que no haya problema.

¿QUÉ SE SUELE MEDIR EN UNA ANALÍTICA BÁSICA?

HEMOGRAMA

PERFIL LIPÍDICO

ENZIMAS

BIOQUÍMICA GENERAL Y ELECTROLITOS

OTROS VALORES:

Los mencionados hasta ahora suelen ser bastante habituales en analíticas básicas, aunque no siempre están todos presentes. Hay otros que solo suelen pedirse cuando se sospecha algo o hay alguna justificación, como vitamina D, B12, homocisteína, ferritina, hormonas tiroideas, etc. Vamos a hablar de ellos.



¿CÓMO SABER SI TENGO DÉFICIT DE B12?

Lo primero que debemos de tener en cuenta es que la clave es la suplementación adecuada (2000-2500 mcg de cianocobalamina, u otras administraciones alternativas basadas en la evidencia).

¿Qué síntomas pueden estar causados por deficiencia de B12?

- Alteraciones en el hemograma que sugieran una anemia macrocítica: principalmente VCM y HCM elevadas, y hemoglobina y hematíes bajos.
- Dificultades cognitivas, niebla mental, visión borrosa, inflamación de la lengua, problemas neurológicos (equilibrio, extremidades dormidas...) y fatiga sin explicación.
-

Hay 4 valores habituales para diagnosticar la deficiencia de B12, además de los síntomas y la anemia.

- El más común es medir la B12 total en sangre. Si está por debajo de 180 ng/l, puede servir como diagnóstico de deficiencia, especialmente si hay síntomas. Sin embargo, que esté en valores "normales" no descarta la deficiencia, especialmente si se encuentra entre 180-350. También se puede medir la B12 activa (holotranscobalamina) que puede confirmar deficiencia si es <25 pero no la descarta entre 25-70.



¿CÓMO SABER SI TENGO DÉFICIT DE VITAMINA D?

En este caso es bastante sencillo, ya que debemos de tener en cuenta principalmente los niveles de 25-OH vitamina D en suero, que suelen medirse en consulta habitualmente si hay alguna sospecha.

Tenerla por debajo de 20 sí se considera un nivel bajo y puede justificar la suplementación, pero ten en cuenta que el nivel de 20 ya tiene en cuenta un margen de seguridad e incluso niveles de 15-16 parecen adecuados para evitar problemas en muchas personas, es decir, no te alarmes si los ves.

Podemos considerar que estás en riesgo de déficit de vitamina D si tus niveles son inferiores a 20, aunque incluso así en muchos casos no está claro que vayas a obtener beneficios de la suplementación y debe valorarse cada paciente.



¿CÓMO SABER SI ME FALTA HIERRO?

La deficiencia de hierro es muy frecuente, especialmente en mujeres. Solemos sospechar de ella cuando existen ciertos síntomas como:

- Debilidad y fatiga constantes.
- Dolor de cabeza o de pecho, especialmente con la actividad.
- Ritmo cardíaco elevado.
- Palidez, pérdida de pelo, uñas frágiles.

Muchas veces, la deficiencia de hierro va acompañada por anemia, que suele caracterizarse por un nivel de hemoglobina <13 en hombres y <12 en mujeres.

El hierro en sangre, al que muchas veces se le da más importancia de la cuenta, no suele ser el marcador más útil para diagnosticar la deficiencia. Debemos fijarnos más en los niveles de ferritina, y suele considerarse déficit de hierro si son $<12-15$ ng/ml.

Sin embargo, si la hemoglobina está baja, se considera déficit de hierro que la ferritina sea <45 .

Niveles de ferritina cercanos o inferiores a 30 ya pueden indicar un alto riesgo de déficit de hierro, y si hay síntomas es bastante probable que haya un problema, aunque no aparezca ningún asterisco en la analítica. En muchos de estos casos puede merecer la pena suplementar.



¿CÓMO SABER MI RIESGO CARDIOVASCULAR?

- Lo primero es no olvidarnos de los factores que no salen en la analítica de perfil lipídico: presión arterial, perímetro de cintura, hábitos tóxicos, etc. Optimizar esto será fundamental para disminuir el riesgo.
- Aunque el colesterol HDL alto se asocie a buena salud, no está claro que la cause, es decir, no parece que aumentarlo sea especialmente bueno. En resumen, en la mayoría de los casos ni el HDL ni los ratios o índices (total/HDL, LDL/HDL...) nos suelen importar mucho si lo demás es correcto.
- Cuanto más bajo sea el LDL, mejor.
- Los triglicéridos son importantes y es deseable tenerlos por debajo de 100. Aunque no son tan importantes por sí mismos como el LDL, unos triglicéridos altos pueden indicarnos que tenemos otros problemas, como mala tolerancia a la glucosa y/o síndrome metabólico. Esto haría que tengamos más riesgo que otra persona con el mismo LDL.

¿CÓMO SABER SI TENGO PROBLEMAS DE TIROIDES?

Aunque no siempre se piden, suele ser deseable tener algo de información sobre las hormonas tiroideas para comprobar que todo está funcionando correctamente, especialmente si notamos síntomas de hipo- o hipertiroidismo.

Síntomas de hipotiroidismo:

- Fatiga y dolor articular o muscular
- Estreñimiento
- Aumento de peso y rostro hinchado
- Baja tolerancia al frío
- Piel y pelo secos
- Problemas de fertilidad o menstruales
- Baja frecuencia cardíaca
- Bocio (cuello hinchado por agrandamiento de la tiroides)

Síntomas de hipertiroidismo:

- Debilidad muscular y temblores
- Pérdida de peso
- Diarrea
- Baja tolerancia al calor
- Nerviosismo e irritabilidad
- Bocio

Generalmente, la TSH es el valor fundamental para el diagnóstico. Esta se encarga de estimular la producción de hormonas tiroideas, así que estará alta cuando tu cuerpo no pueda crear suficientes (hipotiroidismo) y baja cuando cree demasiadas (hipertiroidismo).



¿CÓMO SABER SI TENGO DIABETES?

Generalmente todas las analíticas miden la glucosa en ayunas.

Si está entre 100 y 126 se considera un indicio importante de "prediabetes" o mala tolerancia a la glucosa.

El término prediabetes es un poco confuso, ya que no quiere decir que vayas a tener diabetes. Si está por encima de 126 y hay síntomas o se confirma en un segundo test, se diagnostica diabetes.

Los principales síntomas son:

- Aumento de la sed, del hambre y de las ganas de orinar.
- Fatiga, visión borrosa y hormigueo.
- Pérdida de peso sin razón aparente.

Hay otras pruebas que pueden servirnos para confirmar un caso de diabetes y a veces son más precisas que la glucosa en ayunas. Normalmente se realiza un test de sobrecarga oral con 75g de glucosa.

Si tras dos horas la glucosa está por encima de 200, se diagnostica diabetes. Por encima de 140 puede considerarse prediabetes.

Si se mide la glucosa en cualquier otro contexto (por ej. tras una comida en casa) y da por encima de 200, también se considera criterio diagnóstico de diabetes. Por último, el valor de hemoglobina glicosilada (HbA1c) también sirve para diagnosticar diabetes si está por encima del 6,5%. Entre 5,7 y 6,5% se considera prediabetes.

Generalmente no necesitarás estas pruebas si la glucosa en ayunas es correcta y no tienes ningún síntoma.



¡CUIDADO! MUCHAS PRUEBAS SON PURO MARKETING

Muchas personas creen que, para conocer su salud al máximo y prevenir todo lo posible, deben hacerse todas las pruebas habidas y por haber.

Aunque hemos tocado los problemas más frecuentes, hay otros parámetros interesantes en algunos casos. Por ejemplo, si hay problemas digestivos pueden realizarse pruebas de helicobacter pylori, celiaquía, parásitos, SIBO, etc. Si existe sospecha de problemas hormonales pueden medirse la testosterona, el estradiol, el cortisol, etc.

Sin embargo, hay muchas pruebas de dudosa utilidad que se venden con el único afán de ganar dinero, sin utilidad práctica real, al menos en la actualidad. En la mayoría de los casos, los test de intolerancia a alimentos o de microbiota son ejemplos de ello.

Por ello, ten mucho cuidado antes de realizarte pruebas adicionales que no hayan sido recomendadas por el especialista adecuado. Puede que te diagnostiquen un problema que no tienes y una solución que no necesitas.



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA