



Médicos de El Salvador - <http://www.medicosdeelsalvador.com>

Este artículo salió de la página web de

[Médicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Fue escrito por:

[Dr. José Zanoni Yada](#)

Neurocirujano Neurointervencionista

Prohibida su reproducción.
Todos los derechos reservados.

¿Necesitaremos vitamina B12 este año?

Vemos el nacimiento de un nuevo año y con él también tendremos la herencia de lo bueno y lo malo que hicimos el año pasado.

Pero, aun si nuestro abdomen ganó algunas libras, aun si nuestro corazón está resentido con nuestros excesos y en el cerebro nos traiciona la memoria, podemos cambiar muchas cosas este nuevo año, pero debemos dejar de pedirle a las vitaminas y a los oxigenantes que hagan lo que nosotros no queremos hacer.

En septiembre pasado un artículo en la prestigiosa revista Stroke dejó en evidencia los claros beneficios que las vitaminas del grupo B tienen en la prevención del derrame cerebral.

Sus bondades en muchas enfermedades son conocidas, su carencia produce desde trastornos dermatológicos hasta anemias, ya que incluso participa en los procesos de crecimiento y desarrollo de los glóbulos rojos.

En mi opinión, estas vitaminas del grupo B, llamadas neurotrópicas, por ser afines al sistema nervioso, sí aportan algunos beneficios en las personas con agotamiento, estrés o fatiga mental y, sobre todo, si se toman diariamente, pues las vitaminas inyectables se dejan para momentos especiales cuando es necesaria una dosis mayor que los requerimientos básicos diarios.

Sin embargo, nuestro cuerpo es como un terreno que necesita algo más que abono, es decir, las vitaminas y los oxigenantes nada podrán hacer en un cuerpo que no hace ejercicio, que no descansa o que no se distrae.

Sabemos que es difícil, que nunca hay tiempo, pero aún así es obligatorio.

Tenemos que dedicar un momento en el día para nosotros, debemos hallar la forma y el momento para hacerlo.

No importa cuántas veces lo hayamos prometido y no lo hayamos cumplido en el pasado, intentémoslo una vez más, por nosotros, por nuestro trabajo, por nuestro estudio, por nuestra familia.

Derrotemos el infarto o el derrame que nos está esperando; comencemos hoy, este día, y tengamos como todos queremos un feliz y próspero año nuevo.