

Vitamina **B12**

Sus carencias pueden provocar

Anemia: cansancio, diarrea, pérdida de apetito o cefalea.
Trastornos **neuropsiquiátricos** como:

Alteraciones de memoria, sensibilidad y movilidad, falta de coordinación, irritabilidad, confusión...

Neuropatía periférica: parestesias, trastornos de la sensibilidad profunda y ataxia (dificultad de coordinación de los movimientos).

Lesiones medulares: Se caracteriza por parestesias y en ocasiones dolor agudo, con alteraciones de la sensibilidad vibratoria y el sentido de posición. La ataxia es frecuente.

Neuritis óptica: produce disminución de la agudeza visual, escotoma central, y a la larga, atrofia de papila.

La **anemia** y los **trastornos neurológicos** no tienen por qué ir unidos, pero la falta de vitaminas debe tratarse para hacer desaparecer el trastorno.

Consejos de seguridad vial

La hipovitaminosis B 12 asociada a trastornos neurológicos, impide conducir, ya que merman notablemente los sentidos para una conducción segura.

El médico:

Supervisar y seguirá el tratamiento a largo plazo de manera estricta ya que son frecuentes las recaídas con alteraciones neurológicas notables.

Desaconsejará la conducción hasta su total recuperación, si no se recupera, se le informará de que no puede conducir.

Si el paciente presenta **secuelas neurológicas** permanentes debe ser valorado en su incapacidad, por la posible adaptación del vehículo a su discapacidad.

Vitamina

D

Sus carencias pueden provocar

La principal consecuencia de la falta de vitamina D en los adultos es la **osteomalacia**: Todos los huesos del esqueleto tienen menor densidad y fuerza, y se van deformando por las tensiones musculares y las posturas. Afecta sobre todo a los **miembros inferiores** con curvaturas de fémur y tibia, y es frecuente la cifosis.

También puede producir **osteoporosis**, debilidad muscular, calambres musculares, tetania y convulsiones.

Consejos de seguridad vial

Las personas con osteomalacia y osteoporosis son más frágiles y cualquier golpe pueden producirles fracturas de difícil o deforme consolidación, además, tienen que protegerse con los mecanismos de sujeción del vehículo, de una manera más exhaustiva que el resto de los conductores.

Consejos en la conducción:

Llevar el cinturón siempre para evitar pequeños golpes por frenadas en rodillas, codos...

Evitar frenazos bruscos, que provocarían lesiones cervicales importantes o contusiones en costillas y esternón por el cinturón de seguridad.

Colocar bien el reposacabezas: disminuirá los riesgos de fracturas en cuello, clavícula y hombro.

Fundación **MAPFRE**

Hipervitaminosis

D

Tiamina

B1

Niacina (ácido
nicotínico)

B5

Piridoxina

B6

Retinol

A

Vitamina

E

Son múltiples los trastornos que pueden ocasionar la falta de estas vitaminas, pero son generalizadas las **afecciones al sistema locomotor, a los reflejos, la vista y aparato digestivo.**

Presentan síntomas como debilidad, apatía, fatiga, insomnio, nerviosismo, parestesias...

El trastorno debe ser **diagnosticado por un profesional** que informará adecuadamente de los síntomas, tratamientos e interferencias de los mismos en la vida diaria de los pacientes.

Consejos de seguridad vial

Cuando se presentan muchos síntomas neurológicos, las avitaminosis y la intoxicación por las vitaminas reseñadas, **incapacitan para conducir.** El médico:

Desaconsejará la conducción hasta que el cuadro clínico haya revertido o la retirada de la vitamina en exceso.

Si hay **secuelas limitantes** al volante tras la recuperación, se podrá aconsejar adaptar el vehículo a la minusvalía o dejar de conducir.

Es necesario **tratar las enfermedades asociadas metabólicas,** nutricionales, digestivas y el alcoholismo.