

# Cafeína

---

Esta hoja trata sobre la exposición a la cafeína en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

## **¿Qué es la cafeína?**

La cafeína es un estimulante que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. También se la encuentra en algunos medicamentos recetados y de venta libre. La cafeína se encuentra naturalmente en las hojas, semillas y frutos de más de 60 plantas. El principal efecto de la cafeína es hacer que las personas se sientan más despiertas por un corto periodo de tiempo. La cafeína también es un diurético, lo que significa que ayuda a eliminar los líquidos del cuerpo. Es importante que las personas embarazadas que consumen cafeína se mantengan bien hidratadas bebiendo suficiente agua. La mayoría de los expertos sugieren que las personas embarazadas limiten su consumo de cafeína a 200 mg o menos al día.

## **¿Cuánta cafeína hay en los alimentos y bebidas comunes?**

La mejor manera de saber cuánta cafeína hay en un producto es revisar la etiqueta de ingredientes. La cantidad de cafeína en algunos artículos comunes se enumera a continuación (las cantidades son aproximadas y pueden variar entre productos):

- Taza de 8 oz. de café preparado 137 mg
- Taza de café Starbucks® de 12 oz. (alto) 235 mg
- Taza de 8 oz. de café instantáneo 76 mg
- Taza de 8 oz. de té preparado 48 mg
- Taza de 8 oz. de chocolate caliente 5 mg
- Coke® de 12 oz. 46 mg
- Bebida energética Red Bull® 67 mg
- 1 taza de helado de café 4 mg
- Barra de chocolate con leche 10 mg
- Barra de chocolate amargo 30 mg
- 2 pastillas de Excedrin® 130 mg

Algunos suplementos de hierbas, como la guaraná, también contienen cafeína (alrededor de 47 mg por 1 g). Asimismo, las bebidas elaboradas con la semilla de guaraná también contienen cafeína.

## **Consumo (como/bebo) productos con cafeína. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?**

Los estudios muestran resultados ambivalentes. Algunos estudios han sugerido que niveles elevados de cafeína (más de 300 mg al día) podrían dificultar el embarazo, pero estos resultados no están demostrados. No se ha demostrado que el consumo bajo (menos de 200 mg por día) a moderado (alrededor de 200-300 mg por día) de cafeína dificulte quedar embarazada.

## **¿Tomar cafeína aumenta la probabilidad del aborto espontáneo?**

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Son muchos los estudios que han intentado dar respuesta a esta pregunta. Por un lado, los investigadores no han registrado una asociación entre los niveles bajos de cafeína (menos de 200 mg) y una mayor probabilidad de aborto espontáneo. Algunos estudios sugieren que la probabilidad de aborto espontáneo puede aumentar cuando las personas consumen niveles moderados (200-300 mg) o altos (más de 300 mg) de cafeína.

## **¿Tomar cafeína aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?**

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. No se ha demostrado que la cafeína provoque un aumento de las posibilidades de anomalías congénitas por encima del riesgo de fondo.

***¿Consumir productos con cafeína durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?***

La mayoría de los estudios no encuentran evidencia clara de que el consumo bajo (menos de 200 mg) a moderado (200-300 mg) de cafeína durante el embarazo aumente la posibilidad de bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] o parto pretérmino nacimiento antes de la semana 37). Las dosis altas (más de 300 mg) no están bien estudiadas, pero pueden aumentar la posibilidad de problemas relacionados con el embarazo.

***Necesito tomar cafeína durante todo mi embarazo. ¿Causará síntomas de abstinencia en mi bebé después del nacimiento?***

El consumo de grandes cantidades de cafeína podría afectar a los bebés de la misma manera que a los adultos. Algunos informes sugieren que los niños expuestos a más de 500 mg de cafeína al día en el tercer trimestre del embarazo eran más propensos a tener frecuencias cardíacas más rápidas, temblores, aumento de la frecuencia respiratoria y a pasar más tiempo despiertos en los días siguientes al nacimiento.

***¿El consumo de productos con cafeína durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro del niño?***

La mayoría de los estudios no encuentran ningún efecto sobre el aprendizaje o el comportamiento de los niños pequeños en edad escolar que estuvieron expuestos a la cafeína durante el embarazo.

***Lactancia materna al mismo tiempo que se consumen productos con cafeína:***

La cafeína pasa a la leche materna. Se ha sugerido limitar el consumo diario a 300 mg/día o menos durante la lactancia. Los bebés que están expuestos a la cafeína a través de la leche deben ser controlados por la posibilidad de irritabilidad y problemas para dormir. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

***Si un hombre consume productos con cafeína, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?***

Los estudios sobre la cafeína y la fertilidad masculina no han presentado resultados consistentes. La Sociedad Estadounidense de Medicina Reproductiva (ASRM) ha concluido que el consumo de cafeína no tiene ningún efecto sobre el semen masculino. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>.

**Haga clic aquí para acceder a las referencias**

**[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .](#)**

---

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, septiembre 1, 2022.