

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 encuentra en medicamentos recetados y de venta libre. La cafeína se encuentra naturalmente en las hojas, semillas y frutos de más de 60 plantas.

¿Cuánta cafeína hay en los alimentos y bebidas comunes?

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

¿Qué hace la cafeína en mi cuerpo?

El principal efecto de la cafeína es hacer que las personas se sientan más despiertas por un corto periodo de tiempo. La cafeína estimula la liberación de ácido en el estómago, lo que puede provocar malestar estomacal. También ayuda a eliminar líquidos del cuerpo (actúa como diurético).

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. El consumo de cafeína en cantidades bajas (menos de 200 mg al día) a moderadas (alrededor de 200-300 mg al día) probablemente no hace que sea más difícil quedar embarazada.

Me acabo de enterar de que estoy embarazada. ¿Debo dejar de consumir productos con cafeína?

La mayoría de los expertos sugieren que las personas embarazadas limiten su consumo de cafeína a menos de 200 mg al día. Es importante que las personas embarazadas se mantengan bien hidratadas bebiendo suficiente agua. Y en ningún caso se debe sustituir el agua por bebidas con cafeína.

¿La cafeína aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Se han realizado varios estudios sobre este tema. Por un lado, los investigadores no han registrado una asociación entre los niveles bajos de cafeína y una mayor probabilidad de aborto espontáneo. Sin embargo, por otro lado, algunos estudios sugieren que la probabilidad de sufrir un aborto espontáneo puede aumentar cuando las personas consumen niveles moderados o elevados de cafeína, o cuando consumen cafeína en dosis elevadas con cigarrillos o alcohol (se sabe que ambos aumentan la probabilidad de sufrir un aborto espontáneo).

¿La 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 el consumo de grandes cantidades de cafeína provoque un aumento de la probabilidad de defectos de nacimiento 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 la exposición a la cafeína aumente la probabilidad de problemas en el crecimiento del bebé. Sin embargo, 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, por lo que se sugiere limitar su consumo. En ese sentido, también se debe observar a los bebés que son amamantados para verificar si existe irritabilidad y problemas para dormir. Hable 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 o la calidad del esperma no han presentado resultados consistentes. 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/>.

Por favor haga clic [aquí](#) para ver 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, febrero 1, 2021.