

Cafeína

En cada embarazo, la mujer inicia con un 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la exposición a la cafeína podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Qué es la cafeína?

La cafeína es un estimulante que se encuentra en varios alimentos y bebidas. También se encuentra en medicamentos prescritos con o medicamentos sin receta. La cafeína es una sustancia que ocurre naturalmente la cual se encuentra en hojas, semillas y frutas de más de 60 plantas.

¿Cuánta cafeína tiene los alimentos y bebidas comunes?

La cantidad de cafeína en algunos alimentos comunes **(las cantidades son aproximadas y pueden variar entre los productos)**:

- 2 tabletas de Excedrin® 130mg
- 5oz. taza de café 40-180mg
- 5oz. té hervido 20-90mg
- Red Bull® bebida energética 67mg
- 1 taza de helado de café 58mg
- 12oz. Coke® 46mg
- Hershey® barra de chocolate 10mg
- 8oz. chocolate caliente 5mg

Algunas yerbas como la guarana también contienen cafeína. Las bebidas elaboradas con semilla de guarana también contienen cafeína.

¿Qué es lo que la cafeína en realidad le hace a mi organismo?

El efecto principal de la cafeína es aumentar el estado de alerta por corto tiempo. La cafeína estimula la liberación de ácido en el estómago, en ocasiones provocando malestar estomacal. La cafeína también ayuda a eliminar los líquidos del cuerpo (un diurético).

Estoy tratando de embarazarme. ¿Es cierto que tomando bebidas con cafeína puede disminuir mi posibilidad de embarazarme?

Los resultados de los estudios han sido mixtos. Algunos estudios han sugerido que altos niveles de cafeína (más de 300mg/día) puede dificultar la concepción, pero estas investigaciones no se han comprobado. El consumo poco (menos que 200mg/día) a moderado (aproximadamente de 200mg a 300mg/día) de cafeína probablemente no reduce la probabilidad de que una mujer se embarace.

Estoy embarazada. ¿Es seguro para mi continuar tomando café y soda?

La mayoría de los expertos están de acuerdo que lo bajo niveles de cafeína están bien durante del embarazo. Es importante que las mujeres embarazadas se mantengan bien hidratadas tomando suficiente agua. El consumo de agua no debe de ser reemplazado por bebidas con cafeína.

¿Puede la cafeína causar o hacerlo más probable tener un aborto espontáneo?

Hay muchos estudios que han analizado esta pregunta. Hasta la fecha, los investigadores no han informado una asociación entre los bajos niveles de cafeína y un mayor riesgo de aborto involuntario. La mayoría de los estudios sobre el uso moderado de cafeína no han encontrado un mayor riesgo de aborto espontáneo. Algunos estudios

sugieren que tomar niveles muy altos (más de 800 mg por día) o tomarlo en altas dosis con cigarrillos o alcohol (ambos son conocidos que aumentan el riesgo de aborto espontáneo) puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo.

¿Ingerir bebidas con cafeína durante mi embarazo puede causar malformaciones congénitas en mi bebé?

No. Grandes cantidades de cafeína no ha sido demostrado que cause un aumento en la probabilidad de malformaciones congénitas.

Yo bebo entre 5 y 6 tazas de café al día y tengo 7 meses de embarazo. ¿Afectará a mi bebé esta cantidad de cafeína?

Grandes cantidades de cafeína pueden afectar a los bebés de la misma manera que a los adultos. Algunos reportes indican que los niños nacidos de madres quienes consumieron más de 500mg/día tuvieron más probabilidades de tener latidos del corazón más rápidos, temblores, respiraciones más rápidas y pasar más tiempo despiertos en los días después del nacimiento.

¿Tomar bebidas con cafeína en el embarazo causa problemas a largo plazo en el comportamiento o el aprendizaje del bebé?

La mayoría de los estudios no encuentran efecto en el aprendizaje o el comportamiento en niños de temprana edad escolar cuyas madres consumieron cafeína durante el embarazo.

¿Puedo tomar bebidas con cafeína durante la lactancia?

La cafeína pasa a través de la leche materna y es sugerido que limite la cantidad. El infante también debe ser observado para irritabilidad y problemas de dormir. Es importante que se mantenga tomando agua durante la lactancia. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus opciones sobre la lactancia.

¿Es un problema si el padre del bebé consume mucha cafeína?

Los estudios sobre la cafeína y la fertilidad masculina o la calidad de los espermatozoides no han informado hallazgos consistentes. Por lo general, las exposiciones que los padres tienen son poco probable que aumenten los riesgos a un embarazo. Para más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby sobre [Las exposiciones paternas y el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas-y-el-embarazo) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Las referencias disponibles bajo solicitud.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://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). Copyright de OTIS, junio 5, 2019.