Cafeína

Esta hoja trata sobre la exposición a la cafeína en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. 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 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 mujeres embarazadas que consumen cafeína se mantengan bien hidratadas bebiendo suficiente agua. La mayoría de los expertos sugieren que las mujeres embarazadas limiten su consumo de cafeína a 200 mg o menos al día.

En ocasiones, cuando las mujeres descubren de que están embarazadas, piensan en cambiar la forma de tomar sus medicamentos o dejar de tomarlos por completo. Sin embargo, es importante hablar con sus proveedores de atención de salud antes de realizar cambios en la forma en que toma sus medicamentos. Sus proveedores de atención de salud pueden hablar con usted sobre los beneficios de tratar su afección y los riesgos de una enfermedad no tratada durante el embarazo.

¿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 (alta) 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 negro 30 mg
- 2 comprimidos 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.

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

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 de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes.

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 mujeres consumen niveles moderados (200-300 mg) o altos (más de 300 mg) de cafeína. Como puede haber muchas causas del aborto espontáneo, es difícil saber si una exposición u otros factores son la causa de un aborto espontáneo.

¿Tomar cafeína aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como a la cafeína, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. No se ha demostrado que la cafeína aumente el riesgo de defectos de nacimiento.

¿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 pueda aumentar las probabilidades de otros problemas relacionados con el embarazo, como parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (peso menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer). Las dosis altas (más de 300 mg) de cafeína no han sido bien estudiadas.

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

El uso de cafeína durante el embarazo pueda causar síntomas temporales en los recién nacidos poco después del nacimiento. Estos síntomas a veces se denominan abstinencia. 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. No todos los bebés expuestos a la cafeína tendrán estos síntomas. Es importante que sus proveedores de atención de salud sepan que está tomando cafeína para que, si se presentan síntomas, su bebé pueda recibir la atención que sea mejor para él.

¿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 en pequeñas cantidades. Se ha sugerido limitar el consumo diario a 300 mg/día o menos durante la lactancia. Si sospecha que el bebé tiene algún síntoma (agitación, irritabilidad, dificultad para dormir, frecuencia cardíaca acelerada o temblores), comuníquese con el proveedor de atención de salud del niño. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

Si un hombre toma cafeína, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los estudios sobre la cafeína y la fertilidad masculina (capacidad de dejar embarazada a una mujer) han arrojado resultados mixtos. La Sociedad Estadounidense de Medicina Reproductiva (ASRM) afirma que el consumo de cafeína no tiene ningún efecto sobre el semen. En general, es poco probable que las exposiciones de los hombres aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

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). Copyright de OTIS, 1 de septiembre de 2024.