

Vitamin C

Esta hoja habla sobre la exposición a vitamina C en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es la vitamina C?

La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico y ácido deshidroascórbico. Es una vitamina esencial. Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede hacer por sí mismo, por lo que las personas necesitan obtener la vitamina C de otras fuentes. La vitamina C se encuentra naturalmente en algunos alimentos como frutas y verduras. La vitamina C también está disponible como un suplemento dietético.

¿Cuál es la cantidad dietética recomendada de vitamina C para las personas que están embarazadas?

La cantidad dietética recomendada es la cantidad que las personas deberían pretender obtener cada día. No se recomienda tomar más que la cantidad dietética recomendada. El límite máximo recomendado es la dosis al cual las personas pueden empezar a tener efectos secundarios.

	cantidad dietética recomendada	límite máximo recomendado
Embarazada y entre 14 y 18 años de edad	80 mg por día	2,000 mg por día
Embarazada y 19 años o más de edad	85 mg por día	2,000 mg por día

Al mirar la ingesta diaria, recuerde contar las cantidades de alimentos, bebidas, y suplementos. Hay recursos disponibles en línea que enumeran cantidades de vitamina C que normalmente se encuentran en los alimentos. Las etiquetas en los suplementos enumerarán la cantidad de vitamina C en el producto.

La mayoría de las personas pueden obtener suficiente vitamina C de una dieta equilibrada. Es poco probable que obtenga demasiada vitamina C si su única fuente de vitamina C es la comida y las bebidas.

Las personas que tienen exposición al humo del cigarrillo o que tienen condiciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe los nutrientes (como cáncer, trastornos alimenticios, enfermedad de los riñones, malabsorción, o mal uso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de salud sobre sus necesidades nutricionales específicas.

Tomo vitamina C. ¿Puede hacerlo más difícil embarazarme?

Esto no ha sido estudiado. Si una persona obtiene las cantidades recomendadas de vitamina C (no demasiada ni muy poca) sería poco probable que sea más difícil quedar embarazada.

Acabo de enterarme de que estoy embarazada. ¿Debería dejar de tomar vitamina C?

No se recomienda tomar más que la cantidad dietética recomendada de vitaminas a menos que lo esté haciendo bajo el cuidado de su proveedor de salud. Hable con sus proveedores de salud acerca de todos los suplementos que tome. Tenga con usted los frascos o fotos de las etiquetas para que todos los ingredientes y sus niveles diarios recomendados puedan ser revisados. Por lo general, los productos que contienen suplementos a base de hierbas no se recomiendan durante el embarazo. Para obtener más información sobre los productos herbales, consulte nuestra hoja informativa en: <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/>

¿Tomar vitamina C aumenta la posibilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. La vitamina C no ha sido bien estudiada en relación con el aborto espontáneo. Si una persona obtiene las cantidades recomendadas de vitamina C (no demasiada ni muy poca) sería poco probable que la vitamina C aumente la posibilidad de aborto espontáneo.

¿Tomar vitamina C aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto es llamado el riesgo imprevisible. Basado en los datos disponibles, no se sabe si la ingesta de vitamina C por debajo de la cantidad dietética recomendada o a dosis superiores al límite máximo recomendado aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento.

¿Tomar vitamina C podría causar otras complicaciones del embarazo?

Basado en los datos disponibles, no se sabe si la ingesta de vitamina C por debajo de la cantidad dietética recomendada o a dosis superiores al límite máximo recomendado causa otras complicaciones del embarazo.

¿Tomar vitamina C en el embarazo causa problemas a largo plazo en el comportamiento o el aprendizaje del bebé?

Basado en los datos disponibles, no se sabe si la ingesta de vitamina C por debajo de la cantidad dietética recomendada o a dosis superiores al límite máximo recomendado puede causar problemas de comportamiento o aprendizaje.

¿Puedo amamantar mientras tomo vitamina C?

La vitamina C es una parte normal de la leche materna. Las personas que están amamantando deben seguir obteniendo la cantidad diaria recomendada de vitamina C. La cantidad dietética recomendada para la lactancia materna es diferente del embarazo.

	cantidad dietética recomendada	límite máximo recomendado
Amamantando y entre 14 y 18 años de edad	115 mg por día	2,000 mg por día
Amamantando y 19 años o más de edad	120 mg por día	2,000 mg por día

Las personas que tienen exposición al humo del cigarrillo o que tienen condiciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe los nutrientes (como cáncer, trastornos alimenticios, enfermedad de los riñones,

malabsorción, o mal uso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de salud sobre sus necesidades nutricionales específicas. Hable con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Tomo vitamina C. ¿Puede hacerlo más difícil para mí embarazar a mi pareja o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han encontrado que la vitamina C podría ayudar a mejorar la fertilidad (capacidad para embarazar a una pareja) para algunos hombres, pero no para otros. Las personas que están experimentando infertilidad deben discutir las opciones de tratamiento con sus proveedores de salud. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/>.

Haga clic aquí para ver las referencias.

¿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, enero 1, 2021.