Vitamina C

Esta hoja trata sobre la exposición a la vitamina C 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 vitamina C?

La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico y ácido dehidroascórbico. Es una vitamina esencial. Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir, por lo que las personas necesitan obtener 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 suplemento dietético.

¿Cuál es la Ingesta Dietética de Referencia de vitamina C para las mujeres embarazadas?

La Ingesta Dietética Recomendada (RDA) es la cantidad que las personas deben aspirar a obtener cada día. No se recomienda tomar más de la RDA en un día. El nivel máximo de ingesta tolerable (UL, por sus siglas en inglés) es la dosis a la que las personas pueden comenzar a tener efectos secundarios.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)
Embarazada y de 14 a 18 años	80 mg por día	2,000 mg por día
Embarazada y mayor de 19 años	85 mg por día	2,000 mg por día

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

La mayoría de las personas pueden obtener suficiente vitamina C con una dieta equilibrada. Es poco probable que obtenga demasiada vitamina C si su única fuente de vitamina C se encuentra en sus alimentos y bebidas.

Las personas que están expuestas al humo del cigarrillo o que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe las vitaminas (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción o abuso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas.

Tomo vitamina C. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

La vitamina C no se ha estudiado en profundidad para ver si puede dificultar el embarazo. Sin embargo, si una mujer recibe las cantidades recomendadas de vitamina C (ni demasiada ni muy poca), es poco probable que le resulte más difícil quedar embarazada. Dos estudios han sugerido que la ingesta de vitamina C podría ayudar a reducir el riesgo de infertilidad (incapacidad para quedar embarazada).

Me acabo de enterar de que estoy embarazada. ¿Debo dejar de tomar vitamina C?

No se recomienda tomar más de la dosis diaria recomendada de vitaminas a menos que lo haga bajo el cuidado de su proveedor de atención médica. Hable con sus proveedores de atención médica sobre todos los suplementos/vitaminas que toma. Tenga las botellas o fotos de las etiquetas con usted para poder revisar todos los ingredientes y sus niveles diarios recomendados. Los productos que contienen suplementos herbales generalmente no se recomiendan durante el embarazo. Para obtener más información sobre los productos a base de hierbas en general, consulte nuestra hoja informativa en: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

¿Tomar vitamina C aumenta la probabilidad de un aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Si bien los suplementos de vitamina C y los abortos espontáneos no se han estudiado en profundidad, si una mujer recibe las cantidades recomendadas de vitamina C (ni demasiada ni muy poca), sería poco probable que la vitamina C aumente las probabilidades de sufrir un aborto espontáneo. Hay estudios en los que se administró vitamina C a mujeres embarazadas antes de las 20 semanas en un esfuerzo por reducir el aborto espontáneo u otras complicaciones del embarazo; no se encontró una reducción en el aborto espontáneo.

¿Tomar vitamina C aumenta la posibilidad 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 mucha o muy poca ingesta de vitamina C, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

No se sabe que la ingesta de vitamina C inferior a la dosis diaria recomendada o superior a la máxima recomendada aumente el riesgo de defectos congénitos. Sin embargo, la vitamina C no ha sido bien estudiada en relación con los defectos de nacimiento. Se recomienda que las personas tomen la dosis diaria recomendada de vitamina C, a menos que su proveedor de atención médica prescriba algo diferente.

¿Tomar vitamina C durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Varios estudios analizaron el uso de suplementos de vitamina C en el segundo y tercer trimestre del embarazo para tratar de reducir las posibilidades de complicaciones relacionadas con el embarazo, como parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37), bajo peso al nacer (peso inferior a 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer) y preeclampsia (presión arterial alta y problemas con los órganos, como los riñones), que puede provocar convulsiones (llamada eclampsia). Estos estudios no encontraron consistentemente beneficios o daños para el bebé con esta suplementación. Hay un informe de 2 bebés expuestos a niveles superiores a la dosis diaria recomendada (más de 400 mg por día durante el embarazo). Después del parto, los dos bebés tuvieron un metabolismo rápido de vitamina C y luego mostraron signos de deficiencia de vitamina C.

¿Tomar vitamina C durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro del niño?

No se han realizado estudios para ver si la ingesta de vitamina C por debajo de la dosis diaria recomendada o en dosis superiores a la UL puede aumentar la probabilidad de sufrir problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

Lactancia materna mientras se toma vitamina C:

La vitamina C es una parte normal de la leche materna. Las mujeres que están amamantando deben continuar recibiendo la cantidad diaria recomendada de vitamina C. La RDA para la lactancia es diferente a la del embarazo.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)

Lactancia y de 14 a 18 años	115 mg por día	2,000 mg por día
Lactancia y mayores de 19 años	120 mg por día	2,000 mg por día

Las personas que están expuestas al humo del cigarrillo o que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe las vitaminas (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción o abuso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre toma vitamina C, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar el riesgo de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han encontrado que la vitamina C podría ayudar a mejorar la fertilidad (capacidad de embarazar a una mujer) de algunos hombres pero no de otros. Los hombres que experimentan infertilidad deben analizar las opciones de tratamiento con sus proveedores de atención médica. En general, es poco probable que las exposiciones de hombres aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

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 noviembre de 2024.