Vitamina B12

Esta hoja trata sobre la exposición a la vitamina B12 en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la vitamina B12?

La vitamina B12 es una vitamina esencial que el cuerpo utiliza para mantener saludables las células nerviosas y sanguíneas y para ayudar a producir ADN (material genético creado en el cuerpo). Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir, por lo que las personas necesitan obtenerlos de otras fuentes. La vitamina B12 se puede encontrar en productos animales, incluida la carne, los mariscos, los huevos y los productos lácteos. A los cereales y a la levadura nutricional se les añade vitamina B12. La vitamina B12 también está disponible como suplemento dietario o como medicamento recetado en forma de inyección o aerosol nasal. La vitamina B12 también se llama cobalamina.

La deficiencia de vitamina B12 (no tener suficiente vitamina B12 en el cuerpo) puede causar fatiga (sensación de mucho cansancio), debilidad muscular, piel pálida o cenicienta, taquicardia, pérdida de apetito, pérdida de peso y entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies. No todas las personas con deficiencia de vitamina B12 tendrán síntomas. A veces, otras condiciones de salud o la toma de medicamentos que interactúan con la forma en que se absorbe la vitamina B12 pueden aumentar la probabilidad de tener síntomas graves.

Si su proveedor de atención médica le ha recomendado tomar vitamina B12, hable con él antes de realizar cambios en la forma en que toma este suplemento. Sus proveedores de atención médica pueden hablar con usted sobre los beneficios de mantener sus niveles de nutrientes y los riesgos de tener niveles bajos de vitamina B12 durante el embarazo.

Hable con sus proveedores de atención médica sobre todos los suplementos/vitaminas que toma. Tenga a mano las botellas o fotos de las etiquetas para poder revisar todos los ingredientes y cantidades.

¿Cuánta vitamina B12 se necesita durante el embarazo?

La Ingesta Dietética Recomendada (IDR) es el nivel promedio de ingesta diaria que es suficiente para cubrir las necesidades de nutrientes de la mayoría de las personas. 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. No se recomienda tomar más de la dosis diaria recomendada de vitamina B12, a menos que lo haga bajo el cuidado de su proveedor de atención médica para tratar una afección. Actualmente no existe un UL para la vitamina B12, porque la vitamina B12 no se almacena en el cuerpo en cantidades excesivas (extra). La dosis diaria recomendada para mujeres embarazadas es de 2.6 mcg de vitamina B12 al día.

La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B12 de su dieta. Al sumar la cantidad de vitamina B12 que consume, recuerde contar las cantidades provenientes de los alimentos, las bebidas y los suplementos que esté tomando. Hay recursos disponibles en línea que enumeran las cantidades de vitamina B12 que normalmente se encuentran en los alimentos, como la Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), que se encuentra aquí: https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/page-files/Vitamin%20B-12.pdf. La dieta, los medicamentos y ciertas afecciones médicas pueden provocar que alguien tenga niveles bajos de vitamina B12. Algunas personas podrían necesitar tomar un suplemento de vitamina B12. Asegúrese de hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas antes, durante y después del embarazo.

¿La vitamina B12 puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se espera que tomar vitamina B12 en la dosis diaria recomendada dificulte quedar embarazada. No se sabe si una deficiencia de vitamina B12 puede dificultar el embarazo.

¿Tomar vitamina B12 aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se espera

que tomar vitamina B12 en la dosis diaria recomendada aumente el riesgo de aborto espontáneo. Algunos estudios informaron que tener niveles bajos de vitamina B12 (menos de 200-300 pg/mL en sangre) estaba asociado con una mayor probabilidad de aborto espontáneo. Algunos de estos estudios combinaron múltiples factores, incluidas otras vitaminas. Como puede haber muchas causas de aborto espontáneo, es difícil saber si los niveles de vitamina, las condiciones de salud u otros factores son la causa de un aborto espontáneo.

¿Tomar vitamina B12 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 vitamina B12, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. No se espera que tomar vitamina B12 en la dosis diaria recomendada aumente la probabilidad de defectos de nacimiento.

No se sabe si tener muy poca vitamina B12 puede aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. Algunos estudios informan que tener muy poca vitamina B12 o tener un metabolismo más bajo (el procesamiento del cuerpo) de vitamina B12 puede aumentar las probabilidades de tener defectos del tubo neural (una abertura en la columna vertebral o el cráneo). Otros estudios no han reportado los mismos resultados. Dos estudios han informado un aumento de probabilidades de tener labio hendido y/o paladar hendido (una abertura en el labio superior o el techo de la boca) en bebés nacidos de mujeres que tuvieron deficiencia de vitamina B12 durante el embarazo.

¿Tomar vitamina B12 durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problem as relacionados con el embarazo?

No se espera que tomar vitamina B12 en la dosis recomendada aumente las probabilidades de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo, como parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (peso inferior a 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer).

Tener una deficiencia de vitamina B12 (niveles de B12 por debajo de 148 mol/L) o niveles bajos de vitamina B12 se ha asociado con el parto prematuro. Un estudio no informó una asociación entre niveles bajos o deficientes de vitamina B12 y el peso al nacer.

¿Tomar vitamina B12 durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o aprendizaje para el niño?

No se espera que tomar vitamina B12 durante el embarazo afecte el comportamiento futuro ni el aprendizaje del niño. No se sabe si tener una deficiencia de vitamina B puede afectar el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño.

Lactancia materna y la vitamina B12:

La vitamina B12 es una parte normal de la leche materna. Si está amamantando, continúe obteniendo la dosis diaria recomendada de vitamina B12 a menos que un proveedor de atención médica le indique lo contrario. La dosis diaria recomendada para mujeres que están amamantando es de 2.8 mcg de vitamina B12 al día.

Si una mujer que está amamantando tiene deficiencia de vitamina B12, el niño puede tener mayor probabilidad de tener deficiencia de vitamina B12 si es amamantado exclusivamente. Los bebés con deficiencia de vitamina B12 pueden experimentar bajo tono muscular, movimientos incontrolados (temblores), anemia y cambios en el desarrollo de la piel y el cabello.

Obtener suficiente vitamina B12 durante la lactancia puede ayudar a que el niño obtenga suficiente vitamina B12. Consulte la tabla de arriba para encontrar la dosis diaria recomendada de vitamina B12 para mujeres que están amamantando. Además, hable con su proveedor de atención médica y el pediatra de su bebé sobre sus necesidades nutricionales específicas antes, durante y después de la lactancia. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

Si un hombre toma vitamina B12, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se espera que tomar vitamina B12 en la dosis diaria recomendada afecte la fertilidad de los hombres (capacidad de embarazar a su pareja) ni que aumente el riesgo de defectos de nacimiento. No se han realizado estudios en humanos para ver si una deficiencia de vitamina B12 podría afectar la fertilidad de los hombres o aumentar el riesgo de

defectos de nacimiento. 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 agosto de 2025.