

# Vitamina E

Esta hoja trata sobre la exposición a la vitamina E en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la bibliografía publicada disponible. Esta no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención médica.

## ¿Qué es la vitamina E?

La vitamina E es una vitamina esencial que el cuerpo utiliza como antioxidante (protege las células del daño) y ayuda al sistema inmunológico a combatir infecciones. Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir, por lo que las personas necesitan obtenerlos de otras fuentes. La vitamina E se puede encontrar en alimentos como semillas, nueces, aceites vegetales, verduras de hoja y cereales a los que se les ha añadido vitamina E. La vitamina E también está disponible como suplemento dietético. La deficiencia de vitamina E (no tener suficiente vitamina E en el cuerpo) puede causar problemas en los músculos, los nervios y el sistema inmunológico.

Si su proveedor de atención médica le ha recetado vitamina E, hable con él antes de realizar cambios en la forma en que toma su 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 nutrientes durante el embarazo. No se recomienda tomar más de la ingesta dietética recomendada (RDA) de vitamina E, 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 a mano las botellas o fotos de las etiquetas para poder revisar todos los ingredientes y cantidades. Por lo general, no se recomienda el uso de suplementos a base de hierbas 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/>.

## ¿Cuánta vitamina E necesitan las personas embarazadas?

La Ingesta Dietética Recomendada (RDA) es la cantidad que las personas deben aspirar a obtener cada día. El nivel máximo de ingesta tolerable (UL) es el nivel más alto de ingesta diaria de nutrientes que no se espera que aumente los riesgos para la salud de la mayoría de las personas de la población general.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)
Embarazada y de 14 a 18 años	15 mg	800 mg
Embarazada y mayor de 19 años	15 mg	1000 mg
Lactancia y de 14 a 18 años	19 mg	800 mg

Lactancia materna y  
mayores de 19 años

19 mg

1000 mg

No se recomienda tomar más de la dosis diaria a menos que lo haya recetado su proveedor de atención médica.

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 E 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://ods.od.nih.gov/pubs/usdandb/VitaminE-Food.pdf>. Las etiquetas de los suplementos enumerarán la cantidad de vitamina E en el producto. Asegúrese de hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas antes, durante y después del embarazo.

### ***Tomó vitamina E, ¿puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?***

No se espera que tomar vitamina E en la cantidad diaria recomendada y mantenerse por debajo del límite superior dificulte el embarazo.

### ***¿Tomar vitamina E aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No hay estudios que sugieran que tomar más de la cantidad diaria recomendada, pero menos del UL, de vitamina E, o tener muy poca vitamina E, pueda aumentar el riesgo de aborto espontáneo. No se han realizado estudios para determinar si tomar más del UL de vitamina E puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo.

### ***¿Tomar vitamina E 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 la vitamina E, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. No se espera que tomar vitamina E en la cantidad diaria recomendada y mantenerse por debajo del límite superior aumente la probabilidad de defectos de nacimiento.

Un estudio informó una mayor probabilidad de sufrir defectos cardíacos cuando una persona tomó entre 14.9 y 33.8 mg por día durante el embarazo (más que la cantidad diaria recomendada, pero menos que el UL). Otro estudio informó una mayor probabilidad de defectos cardíacos cuando la persona embarazada no consumía la cantidad diaria recomendada de vitamina E. Esta información no es suficiente para sacar conclusiones de estos informes. No existe una relación comprobada entre la cantidad de vitamina E tomada y un mayor riesgo de defectos de nacimiento.

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

Se desconoce si tomar mucha o muy poca vitamina E puede causar otros problemas relacionados con el embarazo, como parto pretérmino (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer). Un estudio informó que los padres con concentraciones sanguíneas de vitamina E en el extremo superior del rango normal tuvieron recién nacidos que eran grandes para la edad gestacional (LGA) (que pesaban más que la mayoría de los otros recién nacidos) en comparación con padres que tenían niveles más bajos de vitamina E que aún estaban dentro del rango normal. Un solo estudio no es suficiente para concluir que la vitamina E tiene algún efecto sobre el tamaño del recién nacido.

### ***¿Tomar vitamina E durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro del niño?***

No se espera que tomar vitamina E en la cantidad diaria recomendada y mantenerse por debajo del UL afecte el comportamiento o el aprendizaje futuro del niño. No se han realizado estudios en seres humanos para ver si un exceso o una deficiencia de vitamina E aumenta el riesgo de sufrir problemas de comportamiento o de aprendizaje.

### ***Lactancia materna mientras se toma vitamina E:***

La vitamina E es una parte normal de la leche materna. Las personas que están amamantando deben seguir recibiendo la cantidad diaria recomendada de vitamina E a menos que su proveedor de atención médica indique lo contrario. La cantidad diaria recomendada para la lactancia materna es mayor que la del embarazo. Consulte la tabla anterior para conocer la cantidad diaria recomendada (RDA) y el límite superior (UL) durante la lactancia.

Las personas que están amamantando deben hablar con su proveedor de atención médica y el pediatra de su hijo sobre sus necesidades nutricionales antes, durante y después de la lactancia. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

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

No se sabe si un exceso de vitamina E podría afectar la fertilidad masculina (capacidad de dejar embarazada a su pareja) o aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. Los hombres con deficiencia de vitamina E (niveles de vitamina E en sangre inferiores a 4 mg/L) podrían producir menos espermatozoides, lo que podría afectar la capacidad de dejar embarazada a una pareja. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma 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.

---

**¿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, septiembre 1, 2024.