



Vitamina K

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

La vitamina K es una vitamina esencial que el cuerpo utiliza para ayudar a que la sangre coagule (se mantenga unida) correctamente. Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir, por lo que las personas necesitan obtenerlos de otras fuentes. La vitamina K se puede encontrar en alimentos como verduras de hojas verdes, aceites vegetales y algunas frutas. La vitamina K también está disponible como suplemento dietético o como inyección.

Una deficiencia de vitamina K (niveles muy bajos de vitamina K en el cuerpo) puede causar síntomas, como sangrado mayor de lo habitual o aparición de hematomas con facilidad. No todas las personas con deficiencia de vitamina K tendrán síntomas. A veces, otras condiciones de salud o la toma de medicamentos que interactúan con la forma en que se absorbe la vitamina K pueden aumentar la probabilidad de tener síntomas graves.

La vitamina K viene en siete formas, conocidas como vitaminas K1, K2, K3, K4, K5, K6 y K7. Las vitaminas K1 y K2 son formas naturales de la vitamina K. Las vitaminas K3, K4, K5, K6 y K7 son formas sintéticas (elaboradas en laboratorio) de la vitamina K. La vitamina K3 (también llamada menadiona) ya no se utiliza en suplementos dietéticos ni en alimentos fortificados. La información contenida en esta hoja se aplicará a las formas de vitamina K que se encuentran en suplementos dietéticos, alimentos fortificados o que se encuentran naturalmente en otros alimentos (todas las formas excepto la vitamina K3).

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

Hable con sus proveedores de atención de salud 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 K se necesita durante el embarazo?

La ingesta adecuada (IA) es la cantidad de vitamina K que las personas deberían procurar consumir cada día. No se han descrito efectos secundarios en la población general con una ingesta de vitamina K superior al nivel adecuado.

Ingesta Adecuada (IA)

Embarazada y de 14 a 18 años	75 mg/día
Embarazada y mayor de 19 años	90 mg/día
Lactancia y de 14 a 18 años	75 mg/día
Lactancia materna y mayores de 19 años	90 mg/día



La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina K de su dieta. Al sumar la cantidad de vitamina K 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 K 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://nal.usda.gov/sites/default/files/page-files/Vitamin%20K.pdf>. Factores como la dieta, los medicamentos y ciertas condiciones médicas pueden hacer que alguien tenga niveles bajos de vitamina K. Algunas personas, incluidas las mujeres embarazadas, podrían necesitar tomar un suplemento de vitamina K. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud sobre sus necesidades nutricionales específicas antes y después del embarazo, y durante este.

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

No se espera que la ingesta adecuada de vitamina K dificulte el embarazo. No se sabe si una deficiencia de vitamina K puede dificultar el embarazo.

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

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se espera que la ingesta adecuada de vitamina K aumente el riesgo de aborto espontáneo. No se han realizado estudios para determinar si tener una deficiencia de vitamina K puede aumentar la probabilidad de sufrir un aborto espontáneo.

¿Tomar vitamina K 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 a la vitamina K, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. No se espera que la ingesta adecuada de vitamina K aumente el riesgo de defectos de nacimiento.

En una colección de informes de casos, se informó que 14 bebés cuyas madres tuvieron deficiencia de vitamina K durante el embarazo presentaron un desarrollo deficiente de los huesos del cráneo y cambios en la forma en que se formaba el cerebro. Los informes de casos no pueden proporcionar suficiente información para saber si la deficiencia de vitamina K realmente causó estos hallazgos. En algunos de estos casos, la deficiencia de vitamina K fue causada por náuseas y vómitos intensos durante el embarazo (llamada hiperemesis gravídica). Esto hace que sea difícil saber si la deficiencia de vitamina K u otros factores, como un problema de salud, causaron los problemas informados. Puede encontrar más información sobre las náuseas y los vómitos en el embarazo, consulte nuestra hoja informativa aquí: <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/nauseas-del-embarazo/>

¿La vitamina K aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

No se espera que tomar vitamina K 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 K puede aumentar el riesgo de hemorragia (pérdida de sangre de un vaso sanguíneo roto) en la mujer embarazada y de hemorragia intracranal (en el cerebro) en el feto.

¿La vitamina K afecta el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?

No se espera que la ingesta adecuada de vitamina K afecte el comportamiento o el aprendizaje futuros del niño.

No se han realizado estudios para determinar si una deficiencia de vitamina K puede causar problemas de comportamiento o de aprendizaje en el niño. Las hemorragias intracraneales o problemas con el cráneo o el cerebro debido a la deficiencia de vitamina K podrían afectar el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño.

La lactancia materna y la vitamina K:

La vitamina K es una parte normal de la leche materna. Las mujeres que amamantan deben seguir recibiendo la ingesta diaria recomendada de vitamina K, a menos que un proveedor de atención de salud indique lo contrario. El



nivel de ingesta adecuado durante la lactancia es el mismo que el del embarazo y se puede consultar en la tabla anterior.

Las mujeres que están amamantando deben hablar con su proveedor de atención de salud y con el pediatra de su hijo 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.

¿La vitamina K afecta la fertilidad o aumenta el riesgo de defectos de nacimiento?

No se espera que la ingesta adecuada de vitamina K afecte la fertilidad de los hombres ni aumente el riesgo de defectos de nacimiento. No se han realizado estudios para ver si una deficiencia de vitamina K podría afectar la fertilidad masculina (capacidad de dejar embarazada a su pareja) o aumentar el riesgo de defectos de nacimiento. 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 ver 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, febrero 1, 2025.