

La Cafeína y el Embarazo

Esta hoja habla sobre el riesgo que la exposición a la cafeína puede tener durante el embarazo. Con cada embarazo, todas las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Qué es la cafeína?

La cafeína es un estimulante que se encuentra en varios alimentos y bebidas. También se encuentra en medicamentos prescritos con o sin receta médica. La cafeína es una sustancia que ocurre naturalmente la cual se encuentra en hojas, semillas y frutas de más de 60 plantas.

¿Cuánta cafeína tienen los alimentos y bebidas comunes?

La cantidad de cafeína en algunos alimentos comunes (*las cantidades son aproximadas y pueden variar entre los productos*):

- 5oz. taza de café 40-180mg
- 5oz. té hervido 20-90mg
- 12oz. Coke® 46mg
- Red Bull® bebida energética 67mg
- 1 taza de helado de café 58mg
- Hershey® barra de chocolate 10mg
- 8oz. Chocolate caliente 5mg
- 2 tabletas de Excedrin® 30mg

Algunas yerbas como la guarana también contienen cafeína.

¿Qué es lo que la cafeína en realidad le hace a mi organismo?

El efecto principal de la cafeína es aumentar el estado de alerta. Dentro de la primera hora del consumo de café, por lo general la cafeína llega a su máximo nivel en el torrente sanguíneo y se queda ahí de 4 a 6 horas. La cafeína también estimula la liberación de ácido en el estómago, en ocasiones provocando malestar estomacal. La cafeína

también es diurética, lo que significa que ayuda a eliminar los líquidos del organismo y puede resultar en la pérdida de agua y calcio.

Estoy tratando de embarazarme. ¿Es cierto que consumir bebidas cafeinadas puede disminuir la posibilidad de embarazarme?

Los resultados de los estudios son mixtos. Algunos estudios han sugerido que altos niveles de cafeína (más de 300mg/día) puede dificultar la concepción, mas estas investigaciones no se han comprobado. El consumo poco o moderado de cafeína (menos de 300mg/día) parece que no reduce la probabilidad de que una mujer se embarace.

Estoy embarazada. ¿Puedo continuar bebiendo refresco cafeinado sin problemas?

La mayoría de los expertos están de acuerdo que la moderación y el sentido común son la clave para el consumo de alimentos cafeinados durante el embarazo. El consumo “moderado” de cafeína es aproximadamente de 200-300mg/día, lo que es similar a 1-3 tazas de café. También es importante para las mujeres embarazadas beber suficiente agua, leche y jugo. Estos líquidos no deberán de ser reemplazarse por bebidas cafeinadas.

¿Puede la cafeína causar o contribuir a abortos espontáneos?

Los investigadores han tenido dificultad en determinar si existe una relación entre la cafeína y los abortos espontáneos ya que éstos son muy comunes. La mayoría de los reportes sugieren que un consumo bajo a moderado de cafeína no aumenta el riesgo de abortos

espontáneos. Algunos estudios han demostrado que hay un aumento en el riesgo de abortos espontáneos o muerte fetal con un alto consumo de cafeína (más de 200-300mg/día), particularmente en combinación con el tabaco o el alcohol o con muy altos niveles de consumo de cafeína (más de 800mg/día).

¿Ingerir bebidas cafeinadas durante mi embarazo puede causar malformaciones congénitas a mi bebé?

No. En los seres humanos, aún grandes cantidades de cafeína no se ha demostrado ser causa de un aumento en la probabilidad de malformaciones congénitas.

Yo bebo entre 5 y 6 tazas de café al día y tengo 7 meses de embarazo. ¿Afectará a mi bebé esta cantidad de cafeína?

La cafeína cruza la placenta. Por lo tanto, grandes cantidades de cafeína pueden afectar a los bebés de la misma manera que a los adultos. Algunos reportes indican que los niños nacidos de madres quienes consumen más de 500mg/día tuvieron más probabilidades de tener latidos del corazón más rápidos, temblores, respiraciones más rápidas y pasar más tiempo despiertos durante el día después del nacimiento.

¿Es un problema si el padre del bebé consumió mucha cafeína cuando me embaracé?

Se tiene muy poca información disponible sobre los efectos de la cafeína en el espermatozoide. Un reporte indica que parece que la cafeína aumenta la movilidad (movimiento) del espermatozoide. Al presente no se sabe de ningún otro efecto en el embarazo.

¿Puedo consumir bebidas cafeinadas mientras amamanto?

La cafeína pasa a través de la leche materna. Aunque la Academia estadounidense de Pediatría listas de cafeína como compatible con la lactancia materna, consumo debe ser limitada. El niño también debe ser observado para irritabilidad y alteraciones en los patrones de sueño Las mujeres deberán mantenerse

hidratadas con agua, jugos o leche mientras amamantan.

Octubre 2011.

Derechos de Autor por OTIS.
Reproducido con permiso.



Referencias Seleccionadas:

Bech BH, et al. 2005. Coffee and fetal death: a cohort study with prospective data. *Am J Epidemiol* 162(10):983-990.

Brown ML, et al. 2006. Maternal exposure to caffeine and risk of congenital anomalies: a systematic review. *Epidemiology* 17(3): 324-331

Christian M and Brent R. 2001. Teratogen update: Evaluation of the reproductive and developmental risks of caffeine. *Teratology* 64: 51-78.

Cnattingius S, et al. 2000. Caffeine intake and the risk of first-trimester spontaneous abortion. *N Engl J Med* 343:1839-1845.

Committee on Drugs, 2001. American Academy of Pediatrics. The transfer of Drugs and Other Chemicals in Human Milk. *Pediatrics* 108(3): 776-789

Eskenazi B 1999. Caffeine—Filtering the facts. *N Engl J Med* 341:1688-1689.

Hatch E and Bracken M. 1993. Association of delayed conception with caffeine consumption. *Am J Epidemiol* 138:1082-1091.

International Food Information Council Foundation. 1998. Everything you need to know about... caffeine. <http://ificinfo.health.org>.

Klebanoff M, et al. 1999. Maternal serum paraxanthine, a caffeine metabolite, and the risk of spontaneous abortion. *New Engl J Med* 341:1639-1644.

Larroque B, et al. 1993. Effects on birthweight of alcohol and caffeine consumption during pregnancy. *Am J Epidemiol* 137:941-950.

Matijasevich A, et al. 2006. Maternal caffeine consumption and fetal death: a case-control study if Uruguay. *Paediatr Perinat Epidemiol* 20(2):100-109.

Mills JL, et al. 1993 Moderate caffeine use and the risk of spontaneous abortion and intrauterine growth. *JAMA* 269:593-597.

Savitz, DA, et al. 2008. Caffeine and miscarriage risk. *Epidemiology* 19(1):55-62.

Shu XO, et al. 1995. Maternal smoking, alcohol drinking, caffeine consumption and fetal growth: Results from a prospective study. *Epidemiology* 6:115-120.

Weng, X, et al. 2008. Maternal caffeine consumption during pregnancy and the risk of miscarriage: a prospective cohort study. *Am J Obstet Gynecol* 279:e1-e8.

