

OTIS



Para más información sobre los Especialistas en Información de la Organización de Teratología o para encontrar servicios en su área, llame al (866) 626-6847 o visítenos en línea en: [www.OTISpregnancy.org](http://www.OTISpregnancy.org)

## La Cafeína y el Embarazo

Toda mujer que se embaraza corre del 3 al 5 % de probabilidades de tener un bebé con malformaciones. La información a continuación le ayudará a determinar si su exposición a la cafeína durante el embarazo aumenta aún más su riesgo a los riesgos asociados. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o consejo de su proveedor de salud.

### ***¿Qué es la cafeína?***

La cafeína es un estimulante que se encuentra en muchos alimentos y bebidas. También se encuentra en medicamentos con y sin receta médica. La cafeína es una sustancia natural que se encuentra en las hojas, semillas y frutas de más de 60 plantas.

### ***¿Qué tanta cafeína hay en los alimentos y bebidas comunes y corrientes?***

Algunos ejemplos de alimentos con cafeína son: taza de 8 oz. de café (65-120 mg de cafeína), infusión de té (20-90mg), 12oz. Coke® (45mg), 1 taza de helado sabor café Haagen-Dazs® (58mg), barra de chocolate Hershey® (10mg), 8oz. de chocolate caliente (5mg) y dos tabletas de Excedrin® (130mg). Algunas hierbas como el guarana también contienen cafeína.

### ***¿Qué exactamente le hace la cafeína a mi cuerpo?***

El efecto principal de la cafeína es aumentar el estado de alerta. A una hora de haber consumido café, generalmente la cafeína alcanza su punto más alto en el torrente sanguíneo y así se queda durante 4 – 6 horas. La cafeína también estimula la liberación de ácido en el estómago, por eso a veces da como resultado malestar estomacal. La cafeína también es un diurético, esto significa que ayuda a eliminar los líquidos del organismo lo que da como resultado la pérdida de agua y calcio.

### ***Estoy tratando de embarazarme. ¿Es cierto que el consumir bebidas con cafeína disminuirá la oportunidad de embarazarme?***

Los resultados de los estudios hechos han sido variados. Algunos estudios han sugerido que altos niveles de cafeína (>300mg/día) podrían dificultar el concebir, pero estos resultados no han sido comprobados. Parece que el consumo bajo a moderado de cafeína (<300mg/día) no reduce la oportunidad de embarazarse.

### ***Estoy embarazada. ¿Es peligroso si continúo bebiendo café y bebidas gaseosas?***

La mayoría de los expertos están de acuerdo que la moderación y sentido común son las claves para el consumo de la cafeína durante el embarazo. El consumo “moderado” de cafeína es aproximadamente de 300mg/día, lo que es similar a 3 tazas de café. También es importante que las mujeres embarazadas beban suficiente agua, leche y jugo. Estos líquidos no deberán ser sustituidos con bebidas con cafeína.

### ***¿La cafeína causa o contribuye al aborto espontáneo?***

Los investigadores han tenido dificultades en determinar si hay una relación entre la cafeína y los abortos espontáneos ya que los abortos espontáneos son muy comunes. Los estudios recientes indican que el consumo bajo a moderado de cafeína no incrementa el riesgo de abortos espontáneos. Pocos estudios han mostrado que puede haber un incremento en el riesgo de tener abortos espontáneos o muerte

fetal con el consumo elevado de cafeína (>300 mg/día), particularmente si se fuma o consume alcohol o con niveles muy altos de consumo de cafeína (>800 mg/día).

***¿El consumir bebidas con cafeína durante mi embarazo puede causar malformaciones a mi bebé?***

No. En los humanos, aún dosis altas de cafeína no han demostrado causar un gran riesgo para malformaciones.

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

La cafeína sí pasa por la placenta; por lo tanto, grandes cantidades de cafeína pueden afectar a los bebés de la misma manera que afectan a los adultos. Algunos estudios han indicado que los niños nacidos de madres que consumen más de 500mg/día tendían más a tener ritmo cardíacos más acelerados, temblores, ritmos respiratorios más acelerados y pasan más tiempo despiertos después del nacimiento.

***¿Hay algún problema si el padre de mi bebé consumió mucha cafeína cuando me embarace?***

Existe muy poca información sobre los efectos de la cafeína en los espermatozoides. Uno de los estudios indica que parece ser que la cafeína aumenta la movilidad de los espermatozoides. Al presente no hay otros efectos conocidos durante el embarazo.

***¿Puedo consumir bebidas con cafeína mientras estoy amamantando?***

La cafeína pasa por la leche materna, mas hay muy poca información en cómo esto afecta al bebé. El consumo de cafeína deberá

ser limitado mientras se está amamantando. Las mujeres deberán mantenerse bien hidratadas con agua, jugos y leche mientras están amamantando.

**Diciembre 2006.**

Derechos reservados por OTIS.  
Reproducido con permiso



**Referencias:**

- Bech BH, et al. 2005. Coffee and fetal death: a cohort study with prospective data. *Am J Epidemiol* 162(10):983-990.
- 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.
- 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.
- Genetic Drift. 2000. Caffeine in Pregnancy: Is there an Increased Risk for Miscarriage? Vol 11. [www.mostgene.org](http://www.mostgene.org).
- International Food Information Council Foundation. 1998. Everything You Need to Know About... Caffeine. <http://ificinofa.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 in 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.
- Shu XO, et al. 1995. Maternal Smoking, Alcohol Drinking, Caffeine Consumption and Fetal Growth: Results from a Prospective Study. *Epidemiology* 6:115-120.