

# Vitamin C

Esta hoja trata sobre la exposición a la vitamina C en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

## ¿Qué es la vitamina C?

La vitamina C también se conoce como ácido ascórbico y ácido dehidroascórbico. Es una vitamina esencial. Las vitaminas esenciales son nutrientes que el cuerpo no puede producir, por lo que las personas necesitan obtener vitamina C de otras fuentes. La vitamina C se encuentra naturalmente en algunos alimentos como frutas y verduras. La vitamina C también está disponible como suplemento dietético.

## ¿Cuál es la Ingesta Dietética de Referencia de vitamina C para las personas que están embarazadas?

La Ingesta Dietética Recomendada (RDA) es la cantidad que las personas deben aspirar a obtener cada día. No se recomienda tomar más de la RDA en un día. 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.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)
Embarazada y de 14 a 18 años	80 mg por día	2,000 mg por día
Embarazada y mayor de 19 años	85 mg por día	2,000 mg por día

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 C que normalmente se encuentran en los alimentos. Las etiquetas de los suplementos enumerarán la cantidad de vitamina C en el producto.

La mayoría de las personas pueden obtener suficiente vitamina C con una dieta equilibrada. Es poco probable que obtenga demasiada vitamina C si su única fuente de vitamina C se encuentra en sus alimentos y bebidas.

Las personas que están expuestas al humo del cigarrillo o que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma en que su cuerpo absorbe las vitaminas (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción o abuso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas.

## Tomo vitamina C. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se han realizado estudios al respecto. Si una persona recibe las cantidades recomendadas de vitamina C (ni demasiada ni muy poca), es poco probable que le resulte más difícil quedar embarazada.

## Me acabo de enterar de que estoy embarazada. ¿Debo dejar de tomar vitamina C?

No se recomienda tomar más de la dosis diaria recomendada de vitaminas 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 las botellas o fotos de las etiquetas con usted para poder revisar todos los ingredientes y sus niveles diarios recomendados. Los productos que contienen suplementos herbales generalmente no se recomiendan durante el embarazo. Para obtener más información sobre los productos a base de hierbas en general, consulte nuestra hoja informativa en: <https://mothertobaby.org/fact-sheets/herbal-products-pregnancy/>.

***¿Tomar vitamina C aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Si bien la vitamina C no ha sido bien estudiada en relación con el aborto espontáneo, si una persona recibe las cantidades recomendadas de vitamina C (ni demasiado ni muy poco), es poco probable que la vitamina C aumente la probabilidad de aborto espontáneo. Hay estudios en los que se administró vitamina C a personas embarazadas antes de las 20 semanas en un esfuerzo por reducir el aborto espontáneo u otras complicaciones del embarazo; no se encontró una reducción en el aborto espontáneo.

***¿Tomar vitamina C aumenta la posibilidad de defectos de nacimiento?***

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. La vitamina C no ha sido bien estudiada en relación con los defectos de nacimiento, y se recomienda que las personas embarazadas tomen la dosis diaria recomendada de vitamina C a menos que su proveedor de atención médica le recete algo diferente. Sin embargo, según los estudios revisados, no se sabe que la ingesta de vitamina C por debajo de la RDA o en dosis superiores a la UL aumente la posibilidad de defectos de nacimiento.

***¿Tomar vitamina C podría aumentar la posibilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?***

Hay varios estudios que involucraron la administración de suplementos de vitamina C a personas embarazadas en el segundo y tercer trimestre en un intento de reducir la frecuencia de complicaciones como la preeclampsia (presión arterial elevada), parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) y bajo peso al nacer (menos de 5 libras, 8 onzas). Estos estudios no encontraron consistentemente beneficios o daños para el bebé con esta suplementación. Hay un informe de dos bebés expuestos a niveles superiores a la RDA (más de 400 mg por día durante el embarazo); después del parto, los bebés tenían un metabolismo rápido de la vitamina C y mostraban signos de deficiencia de vitamina C.

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

No se han realizado estudios para ver si la ingesta de vitamina C por debajo de la RDA o en dosis superiores a la UL puede causar problemas de comportamiento o aprendizaje.

***Lactancia materna mientras se toma vitamina C:***

La vitamina C es una parte normal de la leche materna. Las personas que están amamantando deben continuar recibiendo la cantidad diaria recomendada de vitamina C. La RDA para la lactancia es diferente a la del embarazo.

	Cantidad diaria recomendada (RDA)	Límite superior (UL)
Lactancia y de 14 a 18 años	115 mg por día	2,000 mg por día
Lactantes y mayores de 19 años	120 mg por día	2,000 mg por día

Las personas que están expuestas al humo del cigarrillo o que tienen afecciones médicas que podrían afectar la forma

en que su cuerpo absorbe las vitaminas (como cáncer, trastornos alimentarios, enfermedad renal, malabsorción o abuso de sustancias) deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre sus necesidades nutricionales específicas. Hable con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

***Si un hombre toma vitamina C, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?***

Algunos estudios han encontrado que la vitamina C podría ayudar a mejorar la fertilidad (capacidad de embarazar a la pareja) para algunos hombres pero no para otros. Las personas que experimentan infertilidad deben analizar las opciones de tratamiento con sus proveedores de atención médica. 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/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>.

**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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, enero 1, 2023.