

El uso de Tylenol durante el embarazo puede duplicar el riesgo de autismo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La exposición hormonal anormal durante el embarazo puede influir en el desarrollo del cerebro del feto. La investigación publicada en el 2014 advirtió que, de hecho, el paracetamol es un disruptor hormonal
- › Según ese estudio realizado en 2014, el uso de paracetamol durante el embarazo se relacionó con un riesgo 37 % mayor de que el niño fuera diagnosticado con trastorno hiperactivo, una forma grave de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- › Un estudio realizado en 2019 descubrió que, en comparación con los hijos de madres con la menor concentración de paracetamol, los hijos de madres con la mayor exposición tenían un riesgo 286 % mayor de TDAH y un riesgo 362 % mayor de trastorno del espectro autista (TEA) en el momento en que tenían alrededor de 9 años
- › Los resultados publicados en 2016 revelaron que el uso de paracetamol a las 18 y 32 semanas de embarazo se relacionó con un riesgo 42 % mayor de problemas del comportamiento y riesgo 31 % mayor de síntomas de hiperactividad en el niño
- › Otra investigación realizada en 2016 encontró que los niños de ambos sexos, cuyas madres utilizaron paracetamol durante el embarazo, tenían una probabilidad 41 % mayor de presentar síntomas de TDAH a los 5 años. Además, los niños tenían más probabilidades de padecer TEA

Muchos consideran que los medicamentos de venta libre (OTC) son seguros porque no requieren receta médica. Pero, esto podría ser una mentira. Por ejemplo, el paracetamol (también conocido como acetaminofén, vendido bajo la marca Tylenol, entre otros) es uno de los medicamentos más peligrosos a los que podría tener acceso.

A pesar de las estadísticas que demuestran que el paracetamol es la principal causa de insuficiencia hepática aguda en los Estados Unidos,¹ la mayoría de las personas no lo analizan bien antes de tomar esas pastillas. Asimismo, el paracetamol se encuentra en una amplia variedad de productos diseñados para tratar el dolor de cabeza, fiebre y síntomas del resfriado, así como en medicamentos recetados para el dolor que son mezclados con codeína o hidrocodona.² La mayoría de los hogares tienen más de uno de estos medicamentos de venta libre, lo que podría provocar una sobredosis muy fácil.

Aunque en un principio se aclamó como un medicamento seguro para el dolor, en el año 2013³ surgieron demandas que citaban 56 000 visitas a la sala de emergencias cada año, todo debido a que el Tylenol causaba insuficiencia hepática y renal.⁴ La triste realidad es que ya en el 2005 los científicos sabían que "la hepatotoxicidad grave por paracetamol ocasionaba insuficiencia hepática aguda".⁵

Y no solo eso, los informes también demostraron que las sobredosis involuntarias representaron cientos de intentos de suicidio, muertes y trasplantes de hígado. En ese sentido, los análisis de los datos nacionales en 2006⁶ demostraron que el paracetamol causa un estimado de 56 000 visitas a la sala de emergencias y 26 000 hospitalizaciones al año. El promedio anual de muertes por sobredosis de paracetamol fue de 458 personas.

Asimismo, diversos estudios han relacionado el uso del paracetamol durante el embarazo con consecuencias de por vida en los niños, lo que podría aumentar el riesgo de desarrollar trastornos del comportamiento, hiperactividad y autismo.

El uso de paracetamol está relacionado con niños hiperactivos

En el año 2014, un estudio publicado en la revista *JAMA Pediatrics*⁷ reveló que "los datos de las investigaciones sugieren que el paracetamol es un disruptor hormonal y

que las exposiciones hormonales anormales durante el embarazo podrían influir en el desarrollo del cerebro del feto". Este es un riesgo importante, si consideramos que es probable que muchas mujeres embarazadas pueden tener acceso a un analgésico de venta libre en algún momento durante el embarazo.

De acuerdo con ese estudio realizado en 2014, el uso de paracetamol durante el embarazo se relacionó con un riesgo 37 % mayor de que un niño sea diagnosticado con trastorno hiperactivo, una forma grave de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Sus hijos también presentaron una probabilidad 29 % mayor de recibir medicamentos para el TDAH a los 7 años. Se observó una mayor relación en madres que utilizaron paracetamol en más de un trimestre, y cuanto mayor era la frecuencia de uso, más probabilidades tenían sus hijos de padecer problemas del comportamiento. De acuerdo con Forbes en ese momento:⁸

"El paracetamol puede atravesar la placenta, llegar hasta el feto y afectar su delicado sistema nervioso en desarrollo. El medicamento es un disruptor endocrino (hormonal) conocido, y previamente se ha relacionado con testículos sin descender en los bebés.

Dado que el entorno de la hormona materna podría desempeñar un rol fundamental en el desarrollo del feto, los autores dicen que es 'posible que el paracetamol inhiba el desarrollo del cerebro al interferir con las hormonas maternas o por medio de la neurotoxicidad, como la inducción de estrés oxidativo que puede causar la muerte neuronal'".

En 2016 se publicaron hallazgos similares. Este estudio,⁹ también publicado en *JAMA Pediatrics*, encontró que el uso de paracetamol a las 18 y 32 semanas de embarazo se relacionó con un riesgo 42 % mayor de problemas del comportamiento y un riesgo 31 % mayor de síntomas de hiperactividad en el niño.

Cuando la madre utilizó paracetamol a las 32 semanas de embarazo, el niño también exhibió un riesgo 29 % mayor de presentar problemas emocionales y un riesgo 46 % mayor de "dificultades totales".

El uso de Tylenol durante el embarazo podría duplicar o triplicar el riesgo de autismo

Un estudio^{10,11,12} publicado en línea, el 30 de octubre de 2019, en la revista *JAMA Psychiatry*, reafirma aún más la relación entre el uso de paracetamol y el TDAH, mientras que señala un mayor riesgo de trastorno del espectro autista (TEA). De acuerdo con los autores:¹³

"Los estudios previos han generado preocupación sobre el uso del paracetamol durante la gestación y un mayor riesgo de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), al igual que un mayor riesgo del trastorno del espectro autista (TEA) en los niños; sin embargo, la mayoría de los estudios se han basado en los reportes de las madres.

En este estudio de cohorte de 996 díadas madre-bebé del Boston Birth Cohort, los biomarcadores sanguíneos de exposición fetal al paracetamol del cordón umbilical, se relacionaron con un riesgo mayor de trastorno por déficit de atención e hiperactividad infantil y trastorno del espectro autista".

En comparación con los hijos de madres con la concentración más baja de paracetamol (primer tercil, basado en biomarcadores sanguíneos del cordón para paracetamol), los niños del segundo tercil tenían un riesgo 226 % mayor de ser diagnosticados con TDAH, y un riesgo 214 % mayor de TEA, alrededor de los 10 años de edad (edad promedio 9.8 años).

Las personas con la mayor concentración de paracetamol (tercer tercil) tenían un riesgo 286 % mayor de TDAH y un riesgo 362 % mayor de TEA. Como señalaron los autores,¹⁴ sus hallazgos "apoyan estudios previos con respecto a la relación entre la exposición prenatal y perinatal al paracetamol y el riesgo de neurodesarrollo infantil".

Evidencia adicional contra el uso de paracetamol durante el embarazo

Además de los estudios ya mencionados, hay muchos otros que también han documentado esta perturbadora conexión entre el uso del paracetamol durante el embarazo y los problemas neurológicos en los niños. Por ejemplo:

- Un estudio realizado en 2013,¹⁵ publicado en la revista *International Journal of Epidemiology*, encontró que "los niños expuestos al paracetamol durante más de 28 días en el embarazo tenían el peor desarrollo motor, en la comunicación, conducta exteriorizada, comportamiento de internalización y niveles de actividad más altos" que los niños de 3 años de edad no expuestos. El uso de ibuprofeno no se relacionó con estos efectos del neurodesarrollo.
- Una investigación española realizada en 2016^{16,17} y publicada en el *International Journal of Epidemiology*, encontró que los niños de ambos sexos, cuyas madres consumieron paracetamol durante el embarazo, tenían una probabilidad 41 % mayor de presentar síntomas de TDAH a los 5 años. Asimismo, los niños también tenían más probabilidades de presentar TEA. Los autores indicaron lo siguiente:

"La exposición prenatal al paracetamol se relacionó con más síntomas del espectro autista en los varones, y demostró efectos adversos en los resultados relacionados con la concentración en ambos sexos. Estas relaciones parecen depender de la frecuencia a la que se expone".

Además de un mayor riesgo de problemas de neurodesarrollo, los estudios también demostraron lo siguiente:

- Utilizar paracetamol durante el embarazo podría aumentar su riesgo de desarrollar preeclampsia y enfermedades tromboembólicas.¹⁸
- Tomar el medicamento durante más de cuatro semanas en el embarazo, en especial durante el primer y segundo trimestre, aumenta poco a poco el riesgo de criptorquidia en varones.¹⁹
- Utilizar paracetamol en el tercer trimestre aumenta el riesgo de sufrir un parto prematuro.²⁰

El uso de paracetamol después del nacimiento también se relaciona con el autismo

El uso de este medicamento después del nacimiento también podría ser problemático. De hecho, algunos argumentan que este mayor riesgo de autismo, observado después de suministrarles vacunas a los niños, podría deberse al uso inapropiado del paracetamol después de las inyecciones, y no a las vacunas.²¹

En mi opinión, parece ilógico permitir tan fácil el suministro de inyecciones tóxicas, pero lo cierto es que administrar paracetamol podría complicar la situación. Un pequeño estudio preliminar,²² publicado en 2008, concluyó que "utilizar paracetamol después de la vacunación contra el sarampión, paperas y la rubéola se relacionó con el trastorno autista".

Los desacreditadores de la relación entre las vacunas y el autismo se refieren a estadísticas que demuestran que, a principios de los años 80, cuando la tendencia del autismo comenzó a disminuir, las vacunas no solo se incluían en el calendario de vacunación, sino que también se les solicitaba a los pediatras que comenzaran a utilizar paracetamol en vez de aspirina, ya que esta última se relacionaba con el síndrome de Reye.²³

Un estudio realizado en 2017²⁴ afirma que "el uso de paracetamol en bebés y niños pequeños podría estar mucho más relacionado con el autismo y no con su uso durante el embarazo, tal vez debido a deficiencias bien conocidas en la descomposición metabólica de los productos farmacéuticos durante el desarrollo temprano".

Aunque los padres administran Tylenol a los bebés y niños por muchas razones, un ejemplo en el cual se utiliza de forma habitual es después de la aplicación de las vacunas infantiles, y de acuerdo con la investigación²⁵ publicada en la revista Lancet en 2009, el paracetamol podría disminuir la efectividad de las vacunas cuando se administran combinadas, lo que es otra razón más para evitar proporcionar este medicamento a un bebé.

Los bebés que recibieron paracetamol, justo después de una vacuna, experimentaron una menor respuesta inmunológica, al desarrollar menos anticuerpos contra la enfermedad para la cual recibieron la vacuna.

Las vacunas utilizadas en el estudio combatían la enfermedad neumocócica, Haemophilus influenzae tipo b (Hib), difteria, tétanos, tosferina, hepatitis B, polio y rotavirus. Los autores del estudio concluyeron que:

"Aunque las reacciones febriles disminuyeron, no se debe recomendar de forma habitual la administración profiláctica de medicamentos antipiréticos al momento de recibir la vacuna, ya que hubo una menor respuesta de anticuerpos a diversos antígenos de vacunas".

Los riesgos relacionados con el paracetamol

Las mujeres embarazadas no son las únicas que deben tener cuidado al usar este típico analgésico y medicamento para aliviar la fiebre. La sobredosis de paracetamol es responsable de casi la mitad del total de los casos de insuficiencia hepática aguda en los Estados Unidos, mientras que su uso también se ha relacionado con tres²⁶ reacciones cutáneas graves; por lo general, dos de ellas requieren hospitalización y podrían ser fatales.

Esto podría pasarle a cualquier persona. Un problema importante es que, si bien el paracetamol se considera seguro cuando se toma según lo recomendado, hay un margen muy pequeño entre una dosis segura y una potencialmente letal.

Siempre que tenga un hígado sano y no consuma más de tres bebidas alcohólicas al día, la dosis oral recomendada de paracetamol es de hasta 1000 miligramos (mg) cada cuatro a seis horas, sin exceder los 3 gramos (3000 mg) por día.²⁷ Como señaló el portal *US San Diego Health*:²⁸

"Para apreciar lo fácil que es exceder el límite seguro, considere que una pastilla de Tylenol extra fuerte puede contener 500 mg de paracetamol. Si toma

dos pastillas de una dosis única, tres veces al día, esa podría ser la dosis máxima recomendada.

Si luego consume un medicamento para alergias que contiene paracetamol o un medicamento para resfriados, corre el riesgo de dañar su hígado. La clave es saber la cantidad que consume".

Además, la investigación²⁹ demostró que tomar solo un poco más de la dosis recomendada durante algunos días o semanas (lo que se conoce como "sobredosis gradual") puede ser más riesgoso que una gran sobredosis. En resumen, debe considerar que su riesgo de daño hepático grave o muerte podría incrementar si:

- Toma más de una dosis concentrada regular de paracetamol (325 mg) cuando se combina con un analgésico narcótico como codeína o hidrocodona.
- Consume una mayor cantidad de la dosis prescrita de un producto con paracetamol en un período de 24 horas
- Toma más de un producto con paracetamol al mismo tiempo; por lo que debe asegurarse de leer la lista de ingredientes en cualquier otro medicamento de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) o medicamentos recetados.
- Bebe alcohol mientras consume un producto de paracetamol, la investigación^{30,31} sugiere que el paracetamol eleva el riesgo de daño renal en un 123 % si se toma junto con alcohol, incluso si la cantidad es pequeña.

Por qué debe tener NAC en su botiquín

Dados sus riesgos para la salud, por lo general no recomiendo utilizar medicamentos que contengan paracetamol para tratar dolores y molestias menores. Existen muchas otras formas de abordar el dolor agudo y crónico que no involucran tomar un medicamento.

Dicho lo anterior, los analgésicos como el paracetamol son muy importantes. Por ejemplo, el dolor posquirúrgico u otro dolor intenso pueden justificar su uso temporal.

Para esos casos, le recomiendo tomarlo junto con N-acetil cisteína (NAC), que es el nutriente que restringe el ritmo de la formación del antioxidante intracelular glutatión.

Se cree que el daño hepático que causa el paracetamol se debe en gran medida al hecho de que puede agotar los niveles de glutatión, un compuesto antioxidante liberado por el hígado en respuesta a la exposición tóxica. De igual manera, el glutatión puede ayudar a proteger las células del daño de los radicales libres.

La NAC es el estándar de atención en casos de sobredosis por paracetamol, la cual se aprobó en 1985 por la FDA como antídoto para la toxicidad causada por este medicamento.³² Se demostró que la mortalidad debida a la toxicidad del paracetamol se elimina cuando se administra la NAC de inmediato. Entonces, ya sea que tome Tylenol con o sin receta, le sugiero que lo tome junto con NAC.

Sin embargo, debe considerar que no existen datos que demuestren que tomar NAC pueda disminuir el riesgo de autismo o de TDAH en las mujeres embarazadas, por lo que, si está embarazada, le recomendaría evitar el paracetamol. Si necesita un analgésico de venta libre, parece que el ibuprofeno es una opción más segura. Por falta de información, se aplica la misma advertencia en los niños.

Recomendaciones para tener un embarazo con la menor exposición a toxinas

Considero que es fundamental conocer y abstenerse de la mayor cantidad posible de neurotoxinas durante el embarazo para proteger la salud de su hijo. Nuestro entorno contiene muchas toxinas y es posible que no pueda protegerse de todas ellas, pero sí controlarlas dentro de su hogar.

Los alimentos y bebidas que consume, así como los productos para el hogar, cuidado personal y productos médicos que elige utilizar durante el embarazo, podrían tener un impacto en el desarrollo y salud de su hijo a largo plazo.

En las últimas décadas, el TDAH y el autismo han tenido una prevalencia impresionante, lo que indica que sucede algo terrible. Nuestro medio ambiente se ha vuelto demasiado

tóxico y los niños reciben las consecuencias de nuestro estilo de vida cargado de químicos. Los medicamentos de venta libre como el paracetamol son parte de esta carga tóxica con la que tienen que lidiar los bebés.

Evitar todos los medicamentos innecesarios es un aspecto sobre el que tiene un alto grado de control. En vez de compilar una lista interminable de lo que debe evitar, es mucho más fácil concentrarse en lo que debe hacer para llevar un estilo de vida saludable con la menor exposición a químicos. A continuación, se muestran algunas recomendaciones adicionales:

Siempre y cuando sea posible, compre y consuma productos orgánicos y alimentos de animales alimentados con pastura, para disminuir su exposición a químicos agrícolas, como el glifosato. Evite todo tipo de alimentos procesados y preenvasados. De esta forma, podrá evitar automáticamente los pesticidas, aditivos alimenticios artificiales, endulzantes artificiales peligrosos, colorantes alimenticios, el glutamato monosódico e ingredientes transgénicos sin etiquetar.

También, debe evitar los peces convencionales o criados en piscifactorías, que a menudo están contaminados con PCB y mercurio. El salmón salvaje de Alaska es uno de los pocos pescados que todavía recomiendo comer, así como los pescados grasos pequeños como las anchoas, sardinas, caballa y el arenque. Si no los consume de forma regular, considere tomar un suplemento de aceite de kril para optimizar su nivel de omega-3.

Almacene sus alimentos y bebidas en recipientes de vidrio. Evite utilizar empaques de plástico, así como alimentos enlatados, para evitar la exposición a químicos plásticos que pueden alterar la función endocrina.

Instale un filtro de agua apropiado en todas sus llaves (incluso en la regadera y tina de baño).

Solo utilice productos de limpieza naturales en su hogar.

Sustituya sus artículos de cuidado personal como champú, pasta de dientes,

antitranspirantes y cosméticos por productos orgánicos. El Grupo de Trabajo Ambiental tiene una excelente base de datos³³ que puede ayudarle a encontrar productos para el cuidado personal más seguros.

Evite utilizar aromatizantes artificiales, toallas suavizantes para la secadora, suavizantes de telas u otras fragancias sintéticas. Olvide la idea de que ponerse fragancia es sinónimo de "limpieza", porque no es así. La ropa limpia no necesita ningún olor.

Reemplace las ollas y sartenes antiadherentes con utensilios de cerámica o vidrio.

Al remodelar su casa o al comprar artículos para bebé, busque alternativas "ecológicas" sin toxinas. Evite los juguetes de plástico, en especial los juguetes para la dentición, y asegúrese de que los artículos como colchones, sillas para automóvil y almohadas de lactancia no contengan químicos tóxicos ignífugos.

Reemplace su cortina de baño de vinilo por una de tela, o instale una puerta de vidrio en la regadera. La mayoría de los plásticos flexibles, como las cortinas de baño, contienen plastificantes peligrosos, como los ftalatos.

Evite rociar pesticidas alrededor de su hogar o repelentes de insectos que contengan DEET. Existen otras alternativas seguras, efectivas y naturales.

Fuentes y Referencias

- ¹ [Mayo Clinic, Acute Liver Failure](#)
- ² [DrugWatch.com](#)
- ³ [Drug Watch July 23, 2020](#)
- ⁴ [Hepatology. 2004 Jul;40\(1\):6-9. doi: 10.1002/hep.20293](#)
- ⁵ [Hepatology November 29, 2005](#)
- ⁶ [Pharmacoepidemiol Drug Saf. 2006 Jun;15\(6\):398-405](#)
- ⁷ [JAMA Pediatrics April 2014](#)
- ⁸ [Forbes February 24, 2014](#)
- ⁹ [JAMA Pediatrics 2016;170\(10\):964-970](#)
- ¹⁰ [JAMA Psychiatry October 30, 2019 DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.3259](#)
- ¹¹ [Fox5 New York October 31, 2019](#)

- ¹² Daily Mail October 30, 2019
- ¹³ JAMA Psychiatry October 30, 2019 DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.3259, Abstract and Key Points
- ¹⁴ JAMA Psychiatry October 30, 2019 DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2019.3259, Conclusions and Relevance
- ¹⁵ International Journal Of Epidemiology December 2013; 42(6): 1702-1713
- ¹⁶ International Journal of Epidemiology 2016 Dec 1;45(6):1987-1996
- ¹⁷ Medical News Today August 19, 2016
- ¹⁸ J Matern Fetal Neonatal Med. 2010 May;23(5):371-318
- ¹⁹ Epidemiology 2010 Nov;21(6):779-85
- ²⁰ International Journal of Epidemiology 2009; 38: 706-714 (PDF)
- ^{21, 23} Real Clear Investigations April 13, 2018
- ²² Autism 2008 May;12(3):293-307
- ²⁴ Int Med Res. 2017 Apr;45(2):407-438
- ²⁵ Lancet 2009 Oct 17;374(9698):1339-50
- ²⁶ Hepatology 2004 Jul;40(1):6-9
- ^{27, 28} US San Diego Health June 29, 2018
- ²⁹ British Journal of Clinical Pharmacology 2012 Feb;73(2):285-94
- ³⁰ Medical News Today November 4, 2013
- ³¹ 141st annual American Public Health Association Meeting, Online Program
- ³² Guidelines for the Management of Acetaminophen Overdose (PDF)
- ³³ EWG Skin Deep Database