



MotherToBaby

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia
Pregunte a los Expertos

Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

El Jengibre

En cada embarazo, la mujer inicia con un 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la exposición al jengibre podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Qué es el jengibre?

El jengibre (*Zingibar officinale*) es una hierba que es usada en todas partes como una especia y como un remedio herbario. La raíz (rizoma) es la parte de la planta que es comida o tomada. Se usa para cocinar y algunas veces encontrada en el té, refrescos y en galletas. Puede también ser tomada en píldoras o en forma de jarabe.

Los suplementos herbarios tales como el jengibre en forma de píldora, no han sido aprobados como medicamentos tradicionales por la Administración de Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés). El jengibre como un producto alimenticio no se cree que aumente los riesgos a un embarazo. Sin embargo, las píldoras podrían variar en concentración y los contenidos de la píldora no podrían ser correctamente reportados en la etiqueta.

¿Para qué es usado el jengibre?

El jengibre es usado para una amplia variedad de opciones para tratamiento. El jengibre es comúnmente usado para las náuseas matutinas, mareos en movimiento, náusea, trastorno estomacal o vómito.

¿Me ayudará el jengibre para mis náuseas matutinas?

Siempre debería hablar con su proveedor de salud antes de suspender o comenzar algún tratamiento. Una revisión de 12 estudios encontró que tomar el jengibre fue efectivo para el tratamiento de náuseas en el embarazo. Sin embargo, la mayoría de los estudios encontró que no redujo el número de veces que una mujer embarazada vomitó. Un pequeño estudio de mujeres con vómitos severos durante el embarazo (hiperémesis gravídica) encontró que el jengibre fue preferido por el gran alivio de sus síntomas. Es aconsejable que el jengibre sea tomado como es recomendado. El promedio de la cantidad del jengibre usado en estudios de investigación es de 1000 mg/día. El jengibre no debería ser usado en grandes dosis durante el embarazo.

¿Hay algunas mujeres quienes no deberían tomar el jengibre durante el embarazo?

Puede haber preocupaciones acerca de tomar el jengibre si usted está también tomando ciertos medicamentos, incluyendo aquellos que previenen la coagulación de la sangre, o aquellos que bajan la presión sanguínea. Es aconsejado que las mujeres con un historial de aborto espontáneo, sangramiento vaginal, un trastorno coagulante, o quienes sienten mareos frecuentemente en el embarazo no tomen el jengibre. El jengibre baja el azúcar en la sangre por lo que debería ser evitado por las mujeres con diabetes mellitus que es controlada por la insulina/medicina.

¿Podría el jengibre causar un aborto espontáneo?

El jengibre no ha sido encontrado que cause un aborto espontáneo o un mortinato en ningún estudio en humanos. Varios estudios, usando un promedio de 1000mg de jengibre al día, han encontrado que puede ser usado para las náuseas matutinas sin dañar al bebé. Los tratamientos herbarios pueden afectar o cambiar la reacción de su prescripción médica normal. Antes de comenzar alguna clase de tratamientos herbarios, es importante que hable con su proveedor de salud.

¿Si tomar o comer jengibre durante mi embarazo causará malformaciones congénitas?

Varios estudios, usando un promedio de 1000 mg de jengibre al día, han encontrado que el jengibre no aumenta

el riesgo de malformaciones congénitas. Cualquiera malformaciones congénitas que estaban encontradas en algunos estudios estaban en el rango esperado de 3-5%, el cual no es tan alto como en los mismos estudios en mujeres que no tomaron el jengibre durante sus embarazos.

¿Puedo comer jengibre o tomar un suplemento de jengibre durante la lactancia?

No ha habido investigación al tomar jengibre durante la lactancia. Es poco probable que afectaría al bebé amamantado, especialmente en las cantidades típicamente usadas al cocinar. Asegúrese de hablar con su proveedor de la salud acerca de todas de sus opciones para la lactancia.

¿Es este un problema si el padre del bebe consumió bastante jengibre cuando me embaracé?

No ha habido estudios que investiguen al efecto que el jengibre tiene sobre el esperma humano. En general, las exposiciones que los padres tienen son menos posibles que aumenten los riesgos a un embarazo. Para más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby ?Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/factsheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Referencias seleccionadas:

- Briggs GG and Freeman RK. 2014. The reference guide to fetal and neonatal risk: Drugs in pregnancy and lactation. Wolters Kluwer, PA: Wolters Kluwer Health.
- Fischer-Rasmussen, et al. 1991. Ginger treatment of hyperemesis gravidarum. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 38(1):19-24.
- Matthews, A, et al. 2014. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane Database Syst Rev, 3.
- Shalaby MA and Hamowieh AR. 2010. Safety and efficacy of Zingiber officinale roots on fertility of male diabetic rats. Food Chem Toxicol. 48(10):2920-4.
- Tiran D. 2012. Ginger to reduce nausea and vomiting during pregnancy: evidence of effectiveness is not the same as proof of safety. Complement Ther Clin Pract. 2012 Feb;18(1):22-5.
- Viljoen, E., et. al. 2014. A systematic review and meta-analysis of the effect and safety of ginger in the treatment of pregnancy-associated nausea and vomiting. Nutr J. 13(20):1-14.
- Weidner, M. S., and Sigwart, K. 2000. Investigation of the teratogenic potential of a Zingiber officinale extract in the rat. Reproductive Toxicology, 15(1):75-80.
- Wilkinson, J. M. 2000. Effect of ginger tea on the fetal development of Sprague-Dawley rats. Reproductive Toxicology, 14(6):507-512.

junio, 2015