Productos herbales

Esta hoja trata sobre el uso de los productos herbales en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué son los productos herbales?

Los productos a base de hierbas se consideran suplementos dietéticos, pero no son lo mismo que medicamentos. En Estados Unidos, los suplementos dietéticos no se pueden vender con el fin de tratar, diagnosticar, prevenir ni curar enfermedades. Se presentan en muchas formas: tés, infusiones, cápsulas, extractos secos y tinturas.

Las personas muchas veces se olvidan de informar a sus proveedores de atención médica que usan productos herbales, pero es importante informarles de todos los suplementos y otros productos de venta libre que usa.

Se han registrado efectos secundarios peligrosos de algunos productos a base de hierbas. Estos también pueden afectar el funcionamiento de medicamentos recetados o la anestesia. Asegúrese de preguntarle a su proveedor de salud si el suplemento que considera tomar sería útil para usted antes de comenzar a usar cualquier producto a base de hierbas.

Las hierbas también se pueden utilizar en preparación de alimentos. Cuando se emplean con moderación, no se espera que sean motivo de preocupación.

¿Es diferente usar productos herbales que medicamentos recetados o de venta libre?

Sí. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) regula los productos a base de hierbas de manera diferente a los medicamentos recetados. Esto significa que muy pocos de esos productos tienen pruebas científicas de que funcionan o que lo hacen de la manera indicada en la etiqueta. Además, no hay estándares para los ingredientes y la fuerza. Tenga cuidado con afirmaciones como “funciona mejor que [un medicamento recetado]”, “totalmente seguro” o “no tiene efectos secundarios”. Tenga en cuenta que el término “natural” no significa que un producto esté libre de efectos nocivos.

A muchos suplementos a base de hierbas no se los ha evaluado para su uso durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, los productos herbales podrían contener cantidades elevadas de compuestos activos que pueden ser motivo de preocupación en esas etapas. Algunos productos a base de hierbas pueden contener contaminantes como metales (plomo, arsénico y mercurio), pesticidas, otras sustancias químicas o microorganismos (por ejemplo, hongos o bacterias). Podrían contener otros ingredientes no mencionados en la etiqueta. Las tinturas y productos líquidos pueden contener alcohol, que debería evitarse en el embarazo. Los niveles de ingredientes activos en las preparaciones herbales dependerán de las condiciones de cultivo y cosecha, las partes de la planta utilizadas (por ejemplo, raíz, tallo, flor, corteza) y la forma en que se convierten en suplementos.

Tomo productos herbales. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Se ha demostrado que algunos suplementos a base de hierbas provocan cambios en las hormonas que son importantes para quedar embarazada. Se han sugerido otros productos para aumentar las posibilidades de lograrlo.

¿Tomar productos herbales aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Se ha demostrado que algunos productos provocan la pérdida del embarazo debido a un desequilibrio hormonal o a contracciones uterinas que podrían causar aborto espontáneo.

¿Tomar productos herbales aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como los productos herbales, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

Hay información limitada sobre el uso de la mayoría de los productos herbales durante el embarazo. Es muy difícil estudiar los productos que contienen más de un ingrediente para ver cómo podrían afectar un embarazo. Otras preocupaciones con el uso de estos productos durante el embarazo incluyen interacciones con otros medicamentos y posibles sustancias dañinas en los productos a base de hierbas que no se indican en la etiqueta.

¿Tomar productos herbales durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Se ha demostrado que algunos productos provocan el parto, cambios hormonales o contracciones uterinas. Lea la etiqueta del producto y comente cada ingrediente con su proveedor de atención de salud.

¿Tomar productos herbales durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o aprendizaje para el niño?

En el caso de muchos productos a base de hierbas, no se han realizado estudios para ver si pueden aumentar las probabilidades de que el niño tenga problemas de conducta o de aprendizaje.

Lactancia materna mientras toma productos herbales:

Hay poca información sobre el uso de estos productos durante la lactancia. Lea la etiqueta del producto y comente cada ingrediente con su proveedor de atención de salud. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

Si un hombre toma productos herbales, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos productos a base de hierbas podrían afectar la fertilidad de los hombres (capacidad de embarazar a una mujer). Todos los ingredientes de los productos a base de hierbas deben examinarse detenidamente antes de usarlos. En general, es poco probable que las exposiciones de los hombres aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

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). Copyright de OTIS, 1 de abril de 2025.