Productos a base de hierbas

Esta hoja trata sobre el uso de productos a base de hierbas en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué son los productos a base de hierbas?

Los productos a base de hierbas se consideran suplementos dietéticos. No son lo mismo que el medicamento. En Estados Unidos, los suplementos dietéticos no se pueden vender con el fin de tratar, diagnosticar, prevenir o curar la enfermedad. Los productos a base de hierbas tienen muchas presentaciones, como tés, infusiones, cápsulas, extractos secos y tinturas.

Los productos a base de hierbas podrían contener cantidades elevadas de compuestos activos que pueden ser preocupantes durante el embarazo o la lactancia. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no revisa los productos a base de hierbas para seguridad y eficacia antes de que se vendan en las tiendas o en línea. Esto significa que muy pocos productos a base de hierbas tienen pruebas científicas de que funcionan o que lo hacen de la manera indicada en la etiqueta del producto. Muchos suplementos a base de hierbas no han sido evaluados para su uso durante el embarazo o la lactancia.

A menudo, los pacientes se olvidan de decir a su(s) proveedor(es) de atención de salud que usan productos a base de hierbas, pero es importante informar a todos sus proveedores de atención de salud sobre todos los productos de venta libre que utiliza y cualquier otra exposición que tenga.

Las hierbas también se pueden utilizar en la preparación de alimentos. No se espera que las hierbas utilizadas en preparar alimentos sean motivo de preocupación cuando se utilizan con moderación.

¿Es diferente usar productos a base de hierbas que medicamentos recetados o de venta libre?

Sí. La FDA no revisa los productos a base de hierbas para seguridad y eficacia antes de que se vendan en las tiendas o en línea. La mayoría de ellos no han sido bien estudiados en cuanto a su seguridad y capacidad de funcionar tal y como se anuncian. Además, no hay estándares para los ingredientes y la fuerza. Tenga cuidado de las afirmaciones de productos como “funciona mejor que [un medicamento recetado]”, “totalmente seguro” o “no tiene efectos secundarios”. Tenga en cuenta que el término “natural” no significa seguro.

Los niveles de ingredientes activos en las preparaciones a base de hierbas dependerán de las condiciones de crecimiento y cosecha, las partes de la planta utilizadas (por ejemplo, raíz, tallo, flor y/o corteza) y la forma en que se convierten en suplementos.

Algunos productos a base de hierbas pueden contener contaminantes como metales (plomo, arsénico, mercurio), pesticidas, otras sustancias químicas o microorganismos (por ejemplo, hongos o bacterias). Incluso pueden contener otros ingredientes que no figuran en la etiqueta. Las tinturas y los productos líquidos pueden contener alcohol. El alcohol debe evitarse durante el embarazo.

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

Se ha demostrado que algunos medicamentos a base de hierbas tienen altos niveles de plomo. El plomo puede almacenarse en los huesos. Su proveedor de atención de salud puede analizar su nivel de plomo antes del embarazo. Si es necesario, se puede establecer un plan de tratamiento para bajar los niveles de plomo en el cuerpo.

Tomo productos a base de hierbas. ¿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 quedar

embarazada. Sin embargo, no se ha demostrado su seguridad.

Me acabo de enterar de que estoy embarazada, ¿debo dejar de usar productos a base de hierbas?

Hable con su proveedor de atención de salud sobre todos los productos que usa. No se ha realizado un buen estudio de la mayoría de los productos a base de hierbas durante el embarazo, por lo que no se sabe cómo pueden afectar al mismo. Una persona que esté embarazada o que esté planeando un embarazo puede considerar otras terapias que tienen más información.

¿Tomar productos a base de hierbas 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 causan un desequilibrio hormonal o contracciones uterinas que podrían provocar la pérdida del embarazo.

¿Tomar productos a base de hierbas aumenta la probabilidad 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. Hay poca información sobre el uso de la mayoría de los productos a base de hierbas durante el embarazo. Es muy difícil estudiar cómo los productos que contienen más de un ingrediente podrían afectar un embarazo. Hay preocupación por las interacciones entre los ingredientes de estos productos y otros medicamentos que pueda estar tomando una persona, así como por las sustancias nocivas que no aparecen en la etiqueta.

¿Tomar productos a base de hierbas durante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Se ha demostrado que algunos productos provocan el trabajo de parto, la pérdida del embarazo, el desequilibrio hormonal o las contracciones uterinas. Lea la etiqueta del producto y discuta cada ingrediente con su proveedor de atención de salud.

¿Tomar productos a base de hierbas durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

No se han estudiado los posibles efectos a largo plazo de muchos productos a base de hierbas sobre el bebé en desarrollo. Por lo tanto, no se sabe si existe o no una mayor probabilidad de problemas de comportamiento o aprendizaje a largo plazo para el bebé.

La lactancia mientras se toma *productos a base de hierbas*:

Hay muy poca información sobre el uso de productos a base de plantas durante la lactancia. Lea la etiqueta del producto y discuta 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.

Si un hombre toma productos a base de hierbas, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a la pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos productos a base de hierbas pueden dificultar que un hombre deje embarazada a su pareja. Todos los ingredientes de los productos a base de hierbas deben examinarse detenidamente antes de usarlos. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor 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). Copyright de OTIS, julio 1, 2023.