Jengibre

Esta hoja trata sobre la exposición al jengibre 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 es jengibre?

El jengibre (*Zingibar officinale*) es una planta de amplio uso en alimentos y bebidas. La raíz (rizoma) es la parte de la planta que se ingiere. No se sabe que comerlo con moderación como parte de una dieta equilibrada cause problemas relacionados con el embarazo o la lactancia.

El jengibre también se usa como remedio herbal para tratar diferentes afecciones, como náuseas matutinas, mareos, malestar estomacal o vómitos. Está disponible como suplemento de venta libre, y puede venir en forma de píldoras, cápsulas, jarabes o incluirse en pastillas o té.

Hable con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier suplemento. Por lo general, no se recomienda utilizar productos o suplementos herbales durante el embarazo o la lactancia, a menos que lo indique su proveedor de salud para tratar una afección. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. regula los suplementos dietéticos de una manera diferente a los medicamentos, ya sean recetados o de venta libre. Para obtener más detalles sobre suplementos, vea la hoja de datos en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

En ocasiones, cuando las mujeres descubren de que están embarazadas, piensan en cambiar la forma de tomar sus medicamentos o dejar de tomarlos por completo. Sin embargo, es importante hablar con sus proveedores de atención de salud antes de realizar cambios en la forma en que toma sus medicamentos. Sus proveedores de atención de salud pueden hablar con usted sobre los beneficios de tratar su afección y los riesgos de una enfermedad no tratada durante el embarazo.

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

Se desconoce si el jengibre puede dificultar el logro del embarazo.

¿Tomar jengibre aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se ha hallado que el jengibre aumente esa probabilidad en seres humanos.

¿Tomar jengibre 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 jengibre, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. En varios estudios en los que se analizó el uso de un promedio de 1000 mg de jengibre al día durante el embarazo no se encontró un aumento de la probabilidad de defectos de nacimiento.

¿Tomar jengibre durante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Según un estudio sobre el uso de jengibre en el segundo trimestre de embarazo, no se encontró un aumento en la probabilidad de parto prematuro (nacimiento antes de las 37 semanas). En otros estudios no se ha observado un aumento de partos prematuros, bajo peso al nacer (menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos]) o nacimiento de feto muerto.

El jengibre puede interactuar con ciertos medicamentos y podría afectar la forma en que actúan algunos, como los que se usan para tratar la presión arterial o afectan la forma en que se coagula la sangre. En dosis elevadas, el jengibre puede reducir el nivel de azúcar en la sangre. Tomar suplementos de jengibre con ciertos medicamentos podría ser motivo de preocupación en cualquier momento del embarazo. Si toma un medicamento y le gustaría incluir un

suplemento de jengibre, es importante que lo hable con su proveedor de salud.

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

No se espera que el jengibre aumente las posibilidades de problemas de comportamiento o aprendizaje para el niño.

Lactancia materna mientras toma jengibre:

Cuando se usa con moderación como parte de una dieta equilibrada, no se conoce razón alguna para evitar cocinar y comer este producto en su forma natural durante la lactancia. No hay suficiente información sobre el uso de jengibre como suplemento durante la lactancia para saber si puede aumentar los riesgos para el niño amamantado. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

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

No se han realizado estudios para determinar si podría afectar la fertilidad masculina (capacidad de embarazar a una mujer) o aumentar las probabilidades de defectos de nacimiento. 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/.

Por favor haga clic aquí para ver 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 diciembre de 2024.