

# Jengibre

Esta hoja trata sobre la exposición a 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 el jengibre?**

El jengibre (*Zingibar officinale*) es una planta muy utilizada en alimentos y bebidas. La raíz (rizoma) es la parte de la planta que se come o toma. No se sabe que comer jengibre con moderación como parte de una dieta equilibrada cause ningún problema relacionado con el embarazo o la lactancia.

El jengibre también se usa como un remedio a base de hierbas para tratar diferentes condiciones, como náuseas matutinas, mareos, malestar estomacal o vómitos. Está disponible como un suplemento que se vende sin receta y puede venir en forma de píldoras, cápsulas, jarabes o incluido en pastillas o té. Hable con su proveedor de atención de salud antes de tomar cualquier suplemento. Por lo general, no se recomienda el uso de productos herbales o suplementos durante el embarazo o la lactancia a menos que su proveedor de atención de salud se lo indique para tratar una afección. Esto se debe a que los productos y suplementos a base de hierbas no están bien regulados o estudiados para su uso en el embarazo o la lactancia. Para obtener más información, consulte la hoja informativa sobre productos a base de hierbas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/herbal-products-pregnancy/>.

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

Se desconoce si tomar jengibre puede dificultar embarazada.

## **¿Tomar jengibre aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?**

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

## **¿Tomar jengibre 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. Varios estudios que analizaron el uso de un promedio de 1000 mg de jengibre por día durante el embarazo no encontraron una mayor probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

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

No se han realizado estudios para ver si el jengibre aumenta la probabilidad de problemas relacionados con el embarazo, como bajo peso al nacer (que pesa menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer). La información de un estudio sobre el uso de jengibre en el segundo trimestre del embarazo no ha encontrado una mayor probabilidad de parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37). No se ha encontrado que el jengibre aumente la posibilidad de mortinato (muerte fetal) en estudios en humanos.

El jengibre puede interactuar con algunos medicamentos y puede afectar a la forma en que actúan ciertos medicamentos, como los que tratan la presión arterial o afectan a 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 puede ser motivo de preocupación en cualquier momento del embarazo. Si toma un medicamento y le gustaría tomar un suplemento de jengibre, es importante que lo hable con su proveedor de atención de salud.

## **¿Tomar jengibre durante el embarazo afecta el futuro comportamiento o aprendizaje del niño?**

No se espera que el jengibre aumente la probabilidad de problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

## **Amamantar mientras consume jengibre o toma un suplemento de jengibre:**

Cuando se usa con moderación como parte de una dieta equilibrada, no hay ninguna razón conocida para evitar cocinar y comer jengibre en su forma natural durante la lactancia. No hay suficiente información sobre el uso del

jengibre como suplemento en la lactancia para saber si puede aumentar los riesgos para el niño lactante. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

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

No se han realizado estudios para ver si el jengibre podría afectar la fertilidad masculina o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. 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](https://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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, enero 1, 2023.