

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, en el té y refrescos. 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 más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby sobre productos herbales <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/productos-herbales/pdf/>.

¿Para qué es usado el jengibre?

El jengibre es usado para una amplia variedad de opciones para tratamiento. El jengibre se ha utilizado usado para las náuseas matutinas, mareos en movimiento, náusea, trastorno estomacal o vómito. El jengibre también se usa como especia (sabor) en la cocina.

¿Me ayudará el jengibre para mis náuseas matutinas?

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.

¿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. Dependiendo de la dosis, el jengibre podría disminuir el azúcar en la sangre y, por lo tanto, podría ser una preocupación para las mujeres que toman medicamentos para la diabetes. Si toma un medicamento y desea tomar jengibre para las náuseas durante el embarazo, hable con su proveedor de la salud.

¿Podría el jengibre causar un aborto espontáneo?

El jengibre no ha sido encontrado que cause un aborto espontáneo o un mortinato en estudios en humanos. Los tratamientos herbales 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.

¿Tomando o comiendo jengibre durante mi embarazo puede causar malformaciones congénitas?

Varios estudios, usando un promedio de 1000 mg de jengibre al día, han encontrado que el jengibre no aumenta la posibilidad de malformaciones congénitas. El número de malformaciones congénitas que estaba encontrado en algunos estudios estaba en el rango esperado del 3 al 5 por ciento, la cual no es tan alto como en los mismos estudios en mujeres quienes no tomaron el jengibre durante sus embarazos.

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

No hay ninguna advertencia sobre comer jengibre en su forma natural para cocinar durante la lactancia. Cuando se

toma como un suplemento para la náusea u otra condición, no hay suficientes estudios. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

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

No se han realizado estudios que analicen cómo el uso de jengibre de un hombre puede afectar el embarazo de una pareja. 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 [Las exposiciones paternas y el embarazo](http://mtborguat.wpengine.com/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <http://mtborguat.wpengine.com/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Las referencias seleccionadas:

- Briggs GG, Freeman RK. 2014. The reference guide to fetal and neonatal risk: Drugs in pregnancy and lactation. Wolters Kluwer, PA: Wolters Kluwer Health.
- Choi JS, et al. 2015. Assessment of fetal and neonatal outcomes in the offspring of women who had been treated with dried ginger (*Zingiberis rhizome siccus*) for a variety of illnesses during pregnancy. *J Obstet Gynaecol.* 35(2): 125-130.
- 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.

¿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, junio 5, 2019.