Equinácea

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

¿Qué es la equinácea?

La equinácea es una hierba que proviene de las raíces, el tallo, las hojas y la flor de la planta Equinácea púrpura. También se utilizan las raíces secas de Echinacea angustifolia y Echinacea pallida. El tipo de ingredientes activos entre los diferentes productos puede variar ampliamente. La cantidad y potencia de los ingredientes activos dependen del tipo de planta de equinácea utilizada, de la parte de la planta empleada y de su elaboración.

La equinácea se dispone de muchas formas, como tés, extractos, cápsulas y comprimidos, tinturas y preparados que se aplican sobre la piel (uso tópico). Algunos suplementos dietéticos pueden contener equinácea.

Los productos a base de hierbas no necesitan demostrar que son seguros o eficaces antes de ser vendidos al público. Los ingredientes y la dosis en la etiqueta pueden ser diferentes a los que figuran en el producto. Muchas hierbas y productos a base de hierbas no se han estudiado, o no se han estudiado bien, para su uso en el embarazo humano. Los productos a base de hierbas pueden contener sustancias nocivas (llamadas contaminantes) como metales, pesticidas, productos químicos o microorganismos. Estos contaminantes pueden tener sus propios efectos negativos en el embarazo.

Por lo general, no se recomienda el uso de productos a base de hierbas durante el embarazo a menos que esté bajo la dirección y el cuidado de su proveedor de atención de salud para tratar una afección médica. Para obtener más información sobre los productos a base de hierbas en general, consulte nuestra hoja informativa en: https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

Las tinturas pueden contener el extracto de plantas (como la equinácea) disuelto en alcohol. Estos preparados pueden tener una cantidad importante de alcohol. Se debe evitar el alcohol durante el embarazo y la lactancia. Puede encontrar más información sobre el alcohol en nuestra hoja informativa aquí https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-alcohol/.

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

No se han realizado estudios para determinar si tomar equinácea puede dificultar el embarazo.

¿Tomar equinácea aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Los estudios en animales sugieren que los productos de equinácea podrían aumentar la probabilidad de aborto espontáneo. Sin embargo, no está claro cómo las preparaciones de equinácea y los niveles de dosis usados en los estudios con animales se comparan con los que usarían los seres humanos. Un pequeño estudio en seres humanos no encontró una mayor probabilidad de aborto espontáneo en quienes tomaron equinácea en comparación con quienes no lo tomaron.

¿Tomar equinácea 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 la equinácea, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. Los estudios pequeños que analizan la exposición a la equinácea durante el embarazo no han informado una mayor probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

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

En un estudio que comparó más de 350 embarazos expuestos a la equinácea y más de 68,000 embarazos no expuestos, no hubo mayor probabilidad de parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37), bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [2500 gramos] al nacer) o bebés pequeños para la edad gestacional.

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

No se han realizado estudios para determinar si tomar equinácea puede aumentar la probabilidad de problemas de comportamiento o aprendizaje en el niño.

Lactancia materna mientras tomar equinácea:

La información sobre el uso de la equinácea en la lactancia es limitada. Un estudio encontró algunos componentes de la equinácea en la leche materna después de que la mujer amamantando tomara tabletas de equinácea. No se sabe si estos componentes afectarían al niño lactante o cómo lo harían. Si sospecha que el bebé tiene algún síntoma (malestar estomacal, diarrea, estreñimiento, sarpullido o reacciones alérgicas), comuníquese con el proveedor de atención médica del niño. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

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

No se han realizado estudios en seres humanos para determinar si tomar equinácea podría afectar la fertilidad de un hombre (capacidad de dejar embarazada a una mujer) o aumentar la probabilidad 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/.

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 marzo de 2025.