

# Productos Herbales

---

Esta hoja habla sobre usar productos herbales en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## ***¿Qué son los productos herbales?***

Los productos a base de hierbas se consideran como suplementos dietéticos. No son iguales a los medicamentos. En los Estados Unidos, los suplementos dietéticos no pueden ser vendidos para tratar, diagnosticar, prevenir, o curar enfermedades. Los suplementos vienen de muchas formas, tales como té, infusiones, tabletas, extractos secos, y tinturas.

Las hierbas pueden ser utilizadas en preparación de comidas. No se esperaría que las hierbas usadas en la preparación de alimentos sean de preocupación cuando se usan con moderación. Sin embargo, los productos herbales podrían contener altas cantidades de compuestos activos que pueden ser preocupantes en el embarazo o durante la lactancia. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no verifica la eficacia y seguridad de los productos herbales 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 de la manera indicada en la etiqueta del producto. Muchos suplementos herbales no han sido evaluados para su uso durante el embarazo.

Muchas veces, los pacientes se olvidan de decirles a sus proveedores de salud que usan productos herbales, pero es importante que todos sus proveedores de salud sepan de todos los productos sin receta que usa.

## ***¿Son los productos herbales diferentes de los medicamentos que se usa por receta o de venta libre?***

Sí. La seguridad y efectividad de los productos herbales de venta en los Estados Unidos no están regulados por la FDA. La mayoría ha sido mal estudiada en relación a su seguridad y capacidad para trabajar como lo comercializan. Además, no hay estándares para los ingredientes ni para su fuerza. Si las afirmaciones suenan demasiado buenas para ser verdad, probablemente lo sean. Tenga cuidado con las afirmaciones 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 herbales dependen de las condiciones de su cultivo y cosecha, de las partes de las plantas utilizadas (por ejemplo, raíz, tallo, flor y/o corteza), y de la forma en que son convierten en suplementos.

Algunos productos herbales podrían contener contaminantes tales como metales (plomo, arsénica, y mercurio), pesticidas, otras sustancias químicas, o microorganismos (por ejemplo, hongos o bacterias). Pueden contener hasta otros productos no mencionados en la etiqueta. Las tinturas y productos líquidos pueden contener alcohol, el cual debe ser evitado durante el embarazo.

Ha sido reportados efectos secundarios peligrosos de algunos suplementos herbales. Muchos suplementos herbales también pueden afectar la eficacia de los medicamentos recetados o la anestesia, así que hable con su proveedor de salud si el suplemento tendrá algún beneficio para usted antes de comenzar o suspender el uso de cualquier producto herbal.

## ***¿Tomar productos herbales puede hacerlo más difícil quedar embarazada?***

Algunos suplementos herbales han demostrado causar cambios en hormonas importantes para embarazarse. Se ha sugerido que otros productos aumentan las posibilidades de quedar embarazada, pero su seguridad no ha sido probada. Los ingredientes de cada producto se deberían considerar cuidadosamente.

## ***Acabo de enterarme de que estoy embarazada. ¿Debo dejar de usar productos herbales?***

Informe a su proveedor de salud acerca de todos los productos que usa. La mayoría de los productos herbales no han sido bien estudiados por su uso durante el embarazo, por lo que no siempre es posible saber cómo podrían afectar la probabilidad de embarazarse. Puede que una mujer embarazada o una mujer planeando un embarazo desea considerar otras terapias para las cuales hay más información disponible.

Algunos productos herbales han sido demostrados tener altos niveles de plomo, lo cual puede ser almacenado en los huesos. Su proveedor de salud puede probar su nivel de plomo antes del embarazo. Si es necesario, un plan de tratamiento para reducir los niveles de plomo en su cuerpo puede ser discutido.

### ***¿Los productos herbales causan aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Algunos productos se han demostrado causar la pérdida del embarazo por el desequilibrio hormonal o las contracciones uterinas. Los ingredientes de cada producto se deberían considerar cuidadosamente.

### ***¿Hay productos herbales que aumenten la probabilidad de defectos de nacimiento si se usan en el primer trimestre?***

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto es llamado su riesgo imprevisible. Hay información limitada sobre el uso de la mayoría de productos herbales en el primer trimestre. La mayoría de los datos más recientes no sugiere un aumento de probabilidad de defectos de nacimiento cuando estos productos son usados durante el embarazo.

Información sobre productos que contienen múltiples ingredientes a base de hierbas son muy difíciles de estudiar por su seguridad. Hay dudas acerca de las posibles interacciones entre los ingredientes en estos productos y otros medicamentos que una persona puede estar tomando, y preocupación por sustancias nocivas no anotadas en la etiqueta. Algunos productos han sido demostrados que causen pérdida del embarazo, desequilibrio hormonal, o contracciones uterinas que podrían conducir a la pérdida del embarazo o al parto prematuro. Lea la etiqueta sobre el producto y hable de cada ingrediente con su proveedor de salud.

### ***¿Usar productos herbales en el segundo o tercer trimestre podría causar otras complicaciones del embarazo?***

Hay muy poca información sobre el uso de productos herbales en el segundo y tercer trimestre del embarazo. Algunos productos se han demostrado provocar el parto, pero su seguridad absoluta no ha sido probada. Otros productos han sido demostrados causar pérdida del embarazo, desequilibrio hormonal, o contracciones uterinas que podrían conducir a la pérdida del embarazo o al parto prematuro. Lea la etiqueta sobre el producto y hable de cada ingrediente con su proveedor de salud.

### ***¿Usar productos herbales en el embarazo podría causar problemas a largo plazo en el comportamiento o el aprendizaje del bebé?***

En este momento, no hay estudios sobre los posibles efectos a largo plazo de los productos herbales en el bebé en desarrollo. Por lo tanto, no se sabe si hay o no hay mayor probabilidad de problemas a largo plazo en el comportamiento o el aprendizaje para el bebé.

### ***¿Puedo usar los productos herbales durante la lactancia?***

Hay muy poca información sobre el uso de productos herbales mientras amamanta a un bebé. Lea la etiqueta sobre el producto y hable de cada ingrediente con su proveedor de salud. Hable con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

### ***¿Si un hombre usa productos herbales, podría afectar su fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento?***

Algunos productos herbales podrían hacerlo más difícil para un hombre embarazar a su pareja. Todos los ingredientes de los productos herbales deben ser examinados cuidadosamente antes de usarlos cuando se está tratando de quedar embarazada.

En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

**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://www.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 reconoce que no todas las personas se identifican como «hombres» o «mujeres.» Cuando usamos el término «madre,» nos referimos a la fuente del óvulo y/o útero y por «padre,» nos referimos a la fuente del espermatozoides, independientemente de la identidad de género de la persona.* Copyright de OTIS, diciembre 1, 2017.