

# St. John's Wort (*Hypericum perforatum*)

---

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 a la hierba de San Juan 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 la hierba de San Juan?***

La hierba de San Juan es un suplemento herbal más comúnmente utilizado para ayudar la depresión leve o moderada. Los ingredientes y componentes activos de La hierba de San Juan pueden varear mucho, y la composición es alterada por su cosecha, los procesos al secar y almacenamiento de la planta.

En los Estados Unidos, La hierba de San Juan es caracterizado como un suplemento dietético. A diferencia de un medicamento prescrito, no está regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) y no tiene estándares de preparación, seguridad o grado de efectividad. Para información sobre los suplementos en general, por favor vea nuestra hoja informativa sobre [Los productos herbales](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/productos-herbales/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/productos-herbales/pdf/>.

La hierba de San Juan podría bajar la efectividad del control de la natalidad. Además, el ácido tánico presente en la hierba de San Juan puede prevenir la absorción de hierro, un mineral importante para las mujeres embarazadas y sus bebés.

## ***Estoy tomando La hierba de San Juan, pero me gustaría dejar de tomarla antes de embarazarme. ¿Por cuánto tiempo permanece La hierba de San Juan en mi organismo?***

Los individuos metabolizan las medicinas en diferentes velocidades. La hierba de San Juan es un agente efecto largo. Es muy probable que los niveles de la hierba de San Juan sean bajos una semana después de suspenderla, pero no hay estudios examinando esto. Se recomienda que hable con su proveedor salud para comprender los beneficios de tomar este medicamento para su situación específica y cualquier posible duda por no tomarla.

## ***¿Debo dejar de tomar la hierba de San Juan durante mi embarazo?***

Es recomendado que hable con su proveedor de salud antes de suspender este suplemento así que puede hablar de maneras para tratar su depresión. No ha hecho investigación suficiente sobre el uso de la hierba de San Juan en el embarazo. En algunas situaciones donde la mujer está significativamente deprimida, sus proveedores de salud pueden optar por prescribirle un antidepresivo el cual haya sido más investigado entre mujeres embarazadas.

## ***¿Puede la hierba de San Juan causar malformaciones congénitas durante mi embarazo?***

Esto es desconocido porque no hay suficiente estudios. Dos estudios pequeños que analizaron los embarazos con al menos la exposición durante el primer trimestre a la hierba de San Juan no encontraron un aumento en las malformaciones congénitas comparado con las mujeres que toman medicamentos antidepresivos recetados.

## ***¿Tomando la hierba de San Juan durante mí embarazo puede causar otras clases de problemas?***

La hierba de San Juan causa alto tono muscular uterino en los animales de laboratorio y potencialmente podría causar contracciones uterinas. Mientras un pequeño estudio encontró mayores tasas de aborto espontáneo en embarazos donde las madres estuvieron tomando la hierba de San Juan comparado a otro anti-depresivo o a los que no tomaron anti-depresivos, las comparaciones entre estos tres grupos no hubo una diferencia significativa. Un estudio que incluyó a 39 mujeres que informaron haber usado la hierba de San Juan al principio de su embarazo no encontró mayores probabilidades de tener un parto prematuro o un crecimiento deficiente.

No hay estudios investigando las exposiciones a la hierba de San Juan y el síndrome de abstinencia o efectos en el desarrollo y conducta del bebé. Cualquier de los riesgos posibles asociados son desconocidos.

## ***¿Puedo tomar la hierba de San Juan durante la lactancia?***

En un pequeño estudio de cinco madres quienes estaban amamantando infantes mayores (10-22 semanas) de término

completo, la cantidad de la hierba de San Juan que los infantes recibieron a través de la leche materna fue encontrado ser pequeña. Las madres informaron no tener efectos negativos en sus infantes. Otro estudio realizado en 33 mujeres quienes tomaron la hierba de San Juan y amamantaban, mostró una frecuencia más alta en los efectos secundarios en los infantes (letargo y cólico) cuando se compararon con un grupo de infantes cuyas madres tuvieron depresión pero no estaban tomando la hierba de San Juan. Estos infantes no requirieron tratamiento médico.

La hierba de San Juan es un medicamento de acción prolongada y se espera que cualquier cantidad ingerida por el bebé permanezca por mucho tiempo. Hasta que se sepa más sobre la hierba de San Juan, hable con su proveedor de salud acerca de las recetas de antidepresivos que se hayan estudiado mejor en mujeres lactantes y de todas sus opciones para la lactancia.

### ***¿Qué hay si el padre del bebé toma la hierba de San Juan?***

Un estudio encontró que grandes cantidades de la hierba de San Juan añadida directamente al semen disminuyó el movimiento y viabilidad del esperma. Efectos sobre la fertilidad masculina de la ingestión de la hierba de San Juan no ha sido evaluado. 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 en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/).

### **Las referencias seleccionadas:**

- Barrett B, et al. 1999. Assessing the risks and benefits of herbal medicine: An overview of scientific evidence. *Altern Ther Health Med* 5(4):40-49.
- Fetrow CW and Avila JR. 1999. *Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines*. Springhouse, PA: Springhouse Corporation.
- Klier CM, et al. 2006. St. John's wort (*Hypericum perforatum*) and breastfeeding: plasma and breast milk concentrations of hyperforin for 5 mothers and 2 infants. *J Clin Psychiatry*. 67(2):305-309.
- Kolding L, et al. 2015. *Hypericum perforatum* use during pregnancy and pregnancy outcome. *Reprod Toxicol*; 58:234-7.
- Lee A, et al. 2003. The safety of St. John's Wort (*Hypericum perforatum*) during Breast-feeding. *J Clin Psychiatry* 64(8):966-968.
- Miller LG. 1998. Herbal medicinals: selected clinical considerations focusing on known or potential drug-herb interactions. *Arch Intern Med* 158(20): 2200-2211.
- Moretti ME, et al. 2009 Evaluating the safety of St. John's Wort in human pregnancy. *Reprod Toxicol*. 28(1):96-99.
- Nordeng H and Havnen GC. 2004. Use of herbal drugs in pregnancy: a survey among 400 Norwegian women. *Pharmacoepidemiol Drug Safety* 13:371-380.
- Ondrizek RR, et al. 1999. Inhibition of human sperm motility by specific herbs used in alternative medicine. *J Assist Reprod Genet* 16(2):87-91.
- Shiplochliev T. 1981. Extracts from a group of medicinal plants enhancing uterine tonus. *Vet Med Nauki* 18:94-98.

**¿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). Copyright de OTIS, mayo 17, 2019.