Hierba de San Juan

Esta hoja trata de la exposición a la hierba de San Juan 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 la hierba de San Juan?

La hierba de San Juan (Hypericum perforatum) es una planta con flores que ha sido utilizada como suplemento herbal. Está disponible en forma de tableta o cápsula, extracto en líquido, té, y como una crema o ungüento. A veces se mezcla con otros ingredientes a base de hierbas en productos combinados. La hierba de San Juan ha sido más comúnmente utilizada para ayudar con los síntomas de la depresión leve o moderada. MotherToBaby tiene una hoja informativa acerca de la depresión en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-depresion/.

Hay muchos componentes de la hierba de San Juan. La cantidad y calidad de estos componentes pueden varear mucho y ser afectadas por la tierra en la que la planta fue cultivada y la manera de que la planta fue cosechada, secada, y almacenada. La hierba de San Juan puede interaccionar con muchos medicamentos (cambiar su eficacia en el cuerpo o causar efectos secundarios), inclusivo las píldoras anticonceptivas. Si está tomando algún medicamento, hable con sus proveedores de atención de salud para revisar la posibilidad de interacciones entre su medicamento y la hierba de San Juan.

En los Estados Unidos, la hierba de San Juan es un suplemento dietético. A diferencia de medicamentos prescritos, los suplementos dietéticos no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés)de la misma manera y no tienen estándares de preparación, seguridad, o efectividad. Para información sobre los suplementos en general, por favor vea la hoja informativa sobre los productos a base de hierbas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/productos-herbales/.

A veces, cuando las personas se enteran de que están embarazadas, piensan en cambiar la forma en que toman suplementos o sus medicamentos. Es importante hablar con sus proveedores de atención de salud antes de hacer cualquier cambio en la forma en que toma su medicamento o suplementos. Sus proveedores de atención de salud pueden hablar con usted sobre los beneficios de tratar su afección y los riesgos de enfermedad no tratada durante el embarazo. Su equipo de atención de salud puede discutir opciones de medicamentos que han sido mejor estudiados para su uso en el embarazo.

Tomo hierba de San Juan. ¿Puede hacerlo más difícil quedar embarazada?

Se desconoce si la hierba de San Juan puede dificultar el embarazo.

¿Tomar hierba de San Juanaumenta la posibilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Un estudio encontró que la posibilidad de aborto espontáneo en personas que toman hierba de San Juan durante el embarazo es similar a la probabilidad de la población general.

¿Tomar hierba de San Juanaumenta 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 el riesgo de fondo. Tres estudios que analizaron los embarazos con uso de hierba de San Juan no encontraron un aumento en los defectos de nacimiento.

¿Tomar hierba de San Juan en el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Un estudio que incluyó a 39 personas que informaron haber usado la hierba de San Juan al principio de su embarazo no encontró mayores probabilidades de tener un parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37) o un crecimiento deficiente en los bebés. Un segundo estudio de 54 bebés expuestos en el embarazo a la hierba de San Juan encontró una tasa similar de nacidos vivos y partos prematuros en comparación con los bebés no expuestos a la hierba de San Juan. Hay 1 informe de caso de una persona que comenzó a tomar hierba de San Juan en la semana 24

de embarazo y desarrolló trombocitopenia, pero tuvo un parto normal. La trombocitopenia una afección en la que la sangre no tiene suficientes plaquetas (células que ayudan a que la sangre se coagule). Algunos informes sugieren que la hierba de San Juan puede afectar la forma en que se coagula la sangre de una persona. No se sabe si el recuento bajo de plaquetas en este informe de caso fue relacionado con la hierba de San Juan u otro factor.

¿Tomar hierba de San Juanen el embarazo afecta el futuro comportamiento o aprendizaje para el niño?

No se han realizado estudios para ver si la hierba de San Juan puede causar problemas en el comportamiento o aprendizaje para el niño.

La lactancia materna mientras tomar hierba de San Juan:

La hierba de San Juan entra en la leche materna. En 5 personas que amamantaban a infantes mayores (10-22 semanas de edad) de término completo, la cantidad de hierba de San Juan que los infantes recibieron a través de la leche materna fue encontrado ser pequeña. Los padres no informaron ningunos efectos negativos en sus infantes. Otro estudio que analizó a 33 personas que tomaron hierba de San Juan y amamantaron informaron una mayor cantidad de llanto (cólicos) y somnolencia (letargo) en sus bebés en comparación con los bebés de personas con depresión que no estaban tomando hierba de San Juan. Estos infantes no necesitaban tratamiento médico. Si sospecha que el bebé tiene algún síntoma por la hierba de San Juan, como cólicos, somnolencia, o mala alimentación, comuníquese con el proveedor de atención de salud 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 hierba de San Juan, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

La hierba de San Juan no se ha estudiado bien para ver cómo podría afectar la fertilidad masculina (capacidad de embarazar a una pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. Hay informes de casos de dificultades sexuales (reducción del deseo o la capacidad de rendimiento) en personas que toman hierba de San Juan. Cosas similares se reportaron en estudios con animales de laboratorio. Los datos experimentales de laboratorio han sugerido que la hierba de San Juan podría tener efectos espermicidas (matar los espermatozoides o reducir la capacidad de nadar hacia el óvulo). En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma 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/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 enero de 2024.