

## **La seguridad de tratar las enfermedades con plantas durante el embarazo**

**Durante el periodo de embarazo, la mujer debe tener cuidado con los tratamientos médicos, sean del tipo que sean, y consultar siempre a un médico**

La fitoterapia (del griego *fyton*, 'planta'; 'vegetal'; y *therapeia*, 'terapia') es el tratamiento de las enfermedades mediante plantas o sustancias vegetales. También es conocida como "herbolaria" y su uso viene de tiempos remotos. No obstante, su utilización se ha extendido en los últimos años en nuestro entorno de manera poco controlada y muchos profesionales advierten de que el empleo de productos naturales no siempre es inocuo.

En una etapa tan delicada como en el embarazo y también en la lactancia, nos preguntamos, ¿es adecuado el uso de la fitoterapia? ¿Se ha comprobado la efectividad de determinadas terapias? Y esto es importante, es decir, plantearse estas cuestiones. Pues uno de las principales normas para un embarazo saludable es no automedicarse ni iniciar ningún tratamiento que no nos haya recetado el médico.

Entonces, bien por lo que nos ha dicho una vecina, un vendedor o un amigo, para tratar las náuseas, la ciática, mitigar el cansancio, dormir mejor o reducir la hinchazón de pies... tomamos algún producto cuya efectividad no se ha demostrado y que, más allá, no sabemos si son verdaderamente inocuas o nos pueden hacer daño. Y aquí existe un riesgo sobre el que advierten muchos especialistas.

Un estudio titulado "Fitoterapia en embarazo y lactancia: ¿beneficio o riesgo?" realiza una revisión de la literatura que trata este tema, con unas interesantes conclusiones. En él se confirma que el uso de plantas medicinales en el embarazo es habitual (sobre todo en el primer trimestre) hasta en un 55% de embarazadas, encontrándose el jengibre y la equinácea entre las más utilizadas. Y, por supuesto, el mayor porcentaje de las gestantes utiliza las plantas sin indicación médica.

Plantas y preparados herbáceos en embarazo y lactancia

En cuanto a la eficacia de estos y otros productos utilizados ampliamente, veamos lo que señala el estudio y la web e-lactancia.

La equinácea es eficaz para el resfriado común (aunque existe controversia en este punto e infecciones vaginales. Por la falta de estudios adicionales debería evitarse su uso sin indicación médica. Un estudio sugiere que la equinácea podría afectar el desarrollo fetal en humanos y tampoco debe usarse durante la lactancia sin indicación médica (riesgo bajo según e-lactancia.org).

El arándano rojo es eficaz para la infección urinaria y se puede usar para prevenir esta afección en el embarazo. Riesgo muy bajo según e-lactancia-org.

La raíz de jengibre tiene acción antiemética, indicada a menudo para reducir las náuseas y vómitos en el embarazo. No obstante, la Comisión Europea contraindica su consumo durante el embarazo, probablemente debido a que uno de sus componentes (6-gingerol) administrado de forma aislada y en dosis altas tiene actividad mutagénica. Su consumo moderado se puede considerar compatible con la lactancia.

El jarabe de ipecacuana es efectivo para tratar la hiperémesis gravídica en las embarazadas y puede utilizarse como medicina alternativa para sustituir productos farmacéuticos de elaboración industrial. Riesgo muy bajo en lactancia.

La hierba de San Juan es eficaz en la depresión postparto, pero algunos estudios la relacionan con problemas en el nacimiento, por lo que se desaconseja sin indicación médica. En la lactancia tiene un riesgo muy bajo, pero advierten de que "Es preciso asegurarse bien de la composición y cantidad de droga contenida en los diversos preparados comerciales de hipérico, no tomarla sin vigilancia médica, no suspenderla bruscamente y tener en cuenta que tiene interacciones con muchos medicamentos".

La valeriana se utiliza para combatir el nerviosismo. No hay estudios que demuestren los beneficios o los efectos perjudiciales de la valeriana en el embarazo, por eso su uso no está recomendado. Tiene un riesgo bajo en la lactancia si se consume muy moderadamente, pero se previene de que, debido a sus posibles efectos sedantes sobre el lactante, conviene evitarla en caso de prematuridad y durante el periodo neonatal.

El sen es un laxante de eficacia probada, sin riesgo para el embarazo o la lactancia, por lo que su uso es seguro para prevenir el estreñimiento en embarazo y lactancia.

El aceite de onagra: se discute su eficacia como inductor del parto. En la lactancia tiene un riesgo muy bajo.

Las flores de Bach. Son más bien homeopatía. No presentan efectos secundarios pero no se ha demostrado que su efecto sea distinto al del placebo. Riesgo bajo en la lactancia: "Aunque se suelen tomar en pequeñas cantidades (varias gotas al día) hay que tener cuidado con la cantidad total de alcohol que se ingiere, ya que la graduación puede ser superior a 20º".

El nivel de seguridad de cada planta varía, por lo que se recomienda un control por parte del profesional sanitario.

Además, recordamos que el gran contenido en flavonoides de muchas plantas, por su potente actividad estrogénica puede frenar la lactancia; el uso crónico o abuso de plantas con pretendidas propiedades galactogogas (alcachofa, anís, comino, cimifuga, efedra, ginseng, lino, lúpulo, regaliz, romero o zarzaparrilla) podrían disminuir la producción de leche.

En definitiva, no olvidemos estas importantes consideraciones sobre el uso de infusiones y suplementos naturales procedentes de plantas durante el embarazo y a lactancia. Aunque el uso de productos fitoterápicos puede ser eficaz para ayudar a solucionar muchos de los problemas de estas etapas, es necesario ver la relación riesgo-efectividad y consultar a un profesional sanitario bien informado al respecto, porque muchos de los efectos de las plantas sobre los fetos y la leche materna son desconocidos.

Antes de tomar cualquier medicamento o seguir ninguna dieta se recomienda la visita a un médico

La noticia Fitoterapia durante el embarazo y la lactancia, ¿pondrías en riesgo la salud de tu bebé? fue publicada originalmente en [Bebés y más](#) por [Eva Paris](#) .

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>