

## SEGURIDAD DEL CONSUMO DE HIERBAS DURANTE EL EMBARAZO

García, Karina; Ayerza, Bernardita; Bettanin, Micaela; Camastra, Giorgina; Pereyra Ortiz, Romina.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

### I. RESUMEN

El consumo de hierbas es cada vez más frecuente en las mujeres embarazadas. Suelen consumirlas en base a diversas creencias, costumbres, consejos o para el alivio de síntomas, siendo los principales las náuseas y los vómitos. Las hierbas más utilizadas son menta, jengibre, manzanilla, ajo, equinácea, tomillo, anís, té verde, fenogreco, arándano, aloe, frambuesa, prímula y ginseng. La mayoría de las mujeres las consumen durante el primer trimestre de gestación sin revelar esta información al profesional de la salud.

El objetivo del presente trabajo fue relevar la información disponible con aval científico, a fin de conocer aquellas hierbas cuyo consumo es seguro en el embarazo. Para tal fin se realizó una revisión bibliográfica.

A raíz de la investigación realizada, se concluyó que no existe un consenso entre los distintos organismos consultados acerca de la seguridad del consumo de hierbas en el embarazo. Sin embargo, aquellas que cuentan con mayor aval científico son la manzanilla, el jengibre, el ajo y la menta piperita, las cuales a su

vez, podrían presentar posibles beneficios en el alivio de ciertos signos y síntomas. La manzanilla, el jengibre y la menta piperita tendrían efectos positivos en las afecciones gastrointestinales; mientras que el ajo podría tener un efecto hipotensor e hipolipemiante.

Las embarazadas perciben el consumo de hierbas como seguro, y desconocen sus posibles efectos perjudiciales. Por esta razón, y debido al incremento de su consumo, los profesionales de la salud necesitan interiorizarse en esta temática para asesorar a aquellas gestantes que concurren a la consulta.

**Palabras clave:** embarazo, fitoterapia, hierbas, té, tisana, sintomatología.

## **ABSTRACT**

The consumption of herbs has become very common during pregnancy. Pregnant women consume herbs based on different beliefs, customs, recommendations, or to find relief to symptoms of nausea or vomiting. The most commonly used herbs are mint, ginger, chamomile, garlic, echinacea, thyme, anise, green tea, fenugreek, blueberry, aloe, raspberry, primula, and ginseng. Most women use these herbs during their first trimester of gestation, not letting the health professional know about this consumption.

The aim of this study was to evaluate the available information with scientific evidence in order to determine which herbs can be safely consumed during pregnancy. A bibliographic revision was made to achieve this objective.

Based on the performed investigation, it was concluded that there is no agreement about the safety aspects of the consumption of herbs during pregnancy among the different consulted organizations. However, the ones that have scientifically proved to be harmless are chamomile, ginger, garlic and peppermint, which at the same time could be beneficial for the relief of certain symptoms. Chamomile, ginger, and

peppermint could have positive effects in gastrointestinal disorders, while garlic could have an hypotensive and hypolipidemic effect.

Pregnant women perceive the consumption of herbs as safe and are unaware of its possible side effects. Therefore, and due to the growth of this practice, health professionals need to seek information related to the use of herbs during pregnancy with a view to helping those women who attend medical consultation.

**Key words:** pregnancy, phytotherapy, herbs, tea, herbal tea, symptomatology.