

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 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 floreciente 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 mezclada con otros ingredientes a base de hierbas. 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 variar 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 interactuar con muchos medicamentos, incluso las píldoras anticonceptivas. Si está tomando algún medicamento, hable con sus proveedores de atención de salud para revisar la posibilidad de interacciones entre sus medicamentos y la hierba de San Juan.

En los Estados Unidos, la hierba de San Juan es 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 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 las opciones de medicamentos que han sido estudiados para su uso en el embarazo.

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

No hay estudios que analicen si la hierba de San Juan lo hace más difícil quedar embarazada.

¿Tomar hierba de San Juan aumenta la posibilidad de aborto espontáneo?

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

¿Tomar hierba de San Juan aumenta 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 comparado con las personas que tomaban medicamentos antidepresivos recetados.

¿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 (parto antes de la semana 37) o un crecimiento deficiente en los bebés. Hay un informe de una persona que comenzó a tomar hierba de San Juan en la semana 24 de embarazo y tuvo un parto normal; pero desarrolló 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 estaba relacionado con la hierba de San Juan o con otro factor.

¿Tomar hierba de San Juan en 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 estaban amamantando a infantes mayores (10-22 semanas de edad) 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 ningunos efectos negativos en sus infantes. Otro estudio realizado en 33 personas que tomaron la hierba de San Juan y amamantaban mostró una frecuencia más alta en cólico y somnolencia cuando se compararon con un grupo de infantes de personas que tuvieron depresión pero no estaban tomando la hierba de San Juan. Estos infantes no necesitaban tratamiento médico.

Si sospecha que el bebé tiene algún síntoma de 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 varón toma hierba de San Juan, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad para embarazar a la pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los efectos sobre la fertilidad masculina por tomar la hierba de San Juan no han sido estudiados bien. 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.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en 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 fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, enero 1, 2022.