

¿Es seguro el uso de cafeína y manzanilla durante el embarazo?

Autores: 1- **Moreno-Sánchez Víctor**, *Matrón en Servicio Aragonés de Salud*
2- **Rodríguez-Villalón Marta**, *Matrona en Servicio Balear de Salud*



INTRODUCCION

Actualmente el uso de cafeína e infusiones de hierbas esta en auge. Muchas personas las consumen para mejorar la digestión, disminuir los gases o simplemente por el placer de tomarlas pero...¿son seguras tomarlas durante el embarazo?

OBJETIVO

Conocer y difundir la evidencia existente sobre la seguridad en el consumo de la cafeína y manzanilla durante el embarazo para así prestar una educación sanitaria óptima y de calidad a nuestras gestantes.

METODOLOGIA

Revisión bibliográfica de la evidencia científica actual, acotada de 2009 a 2016, en las bases de datos de Pubmed, Cochrane y Cuiden.

RESULTADOS

Varias revisiones publicadas concluyen que la ingesta de cafeína (café y té) durante el embarazo pueden tener efectos adversos sobre resultados fetales, neonatales y maternos ya que la cafeína atraviesa la placenta y alcanza cifras en suero fetal similares al de la madre.

PUBMED (revisión 2014)	<ul style="list-style-type: none">- Relación dosis-respuesta entre consumo de cafeína y bajo peso al nacer.- 100mg/día cafeína → 13% más riesgo de bajo peso al nacer.- 100mg/día cafeína → 14% más riesgo de aborto espontáneo.
PUBMED (metanálisis 2016)	<ul style="list-style-type: none">- Relación dosis-respuesta entre consumo de cafeína y probabilidad de pérdida de embarazo.- 100-150mg/día cafeína → 7-8% más riesgo de pérdida de embarazo.
COCHRANE (revisión 2009)	<ul style="list-style-type: none">- Reducir y/o suprimir ingesta cafeína no afecta al peso al nacer ni a la duración del embarazo.
PUBMED (estudio 2010)	<ul style="list-style-type: none">- Consumo de manzanilla y regaliz → ligero aumento de incidencia de abortos espontáneos y de trabajo de parto prematuro.

CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudios publicados apuntan que existe una asociación dosis-respuesta entre el consumo de cafeína durante el embarazo y riesgo de aborto y bajo peso al nacer.
- Sin embargo, en las revisiones se concluye que muchos estudios tienen una baja calidad metodológica y que pueden presentar sesgos importantes.
- Por tanto, no existen datos suficientes para restringir el consumo de cafeína durante el embarazo, aunque sí sería prudente evitar un consumo elevado.
- En cuanto al consumo de manzanilla durante el embarazo existe muy poca evidencia. El estudio que se cita es de baja calidad por lo que no se puede concluir que se deba restringir el uso de manzanilla durante el embarazo.
- Es necesario realizar más estudios de alta calidad metodológica que evalúen la eficacia y seguridad en cuanto al consumo de estas sustancias.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Chen LW, Wu Y, Neelakantan N. Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of pregnancy loss: a categorical and dose-reponse meta-analysis of prospective studies. PubMed Database. 2016.
- 2- Shayesteh Jahanfar, Halimah Sharifah. Efectos de la ingesta restringida de cafeína por la madre sobre el resultado fetal, neonatal y del embarazo. Revisión sistemática de Biblioteca Cochrane Plus. 2009.
- 3- Cuzzolin L, Francini-Pesenti F, Verlatto G. Use of herbal products among 392 Italian pregnant women: focus on pregnancy outcome. PubMed Database. 2010.