

# Jengibre una Alternativa Natural para Combatir las Náuseas y Vómitos del Embarazo

**AUTORA:**  
Raquel Fernández Heredia

## INTRODUCCIÓN

Las náuseas y los vómitos durante la gestación (NVG) son un trastorno común, que por lo general se presenta durante el primer mes de embarazo y continúan a lo largo de las semanas 14 a 16 (tercer o cuarto mes).

Para su tratamiento se utilizan diferentes medicamentos comerciales y otros naturales tales como el jengibre, que usualmente es utilizado como un condimento. El jengibre es utilizado para el tratamiento de varios tipos de problemas estomacales, incluyendo las náuseas y vómitos debidas al embarazo por su acción reductora de la motilidad gástrica.



## OBJETIVOS

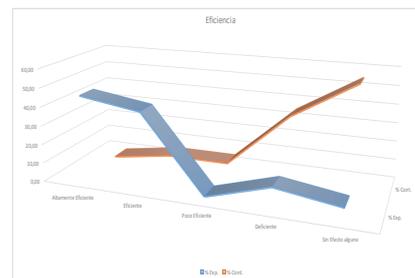
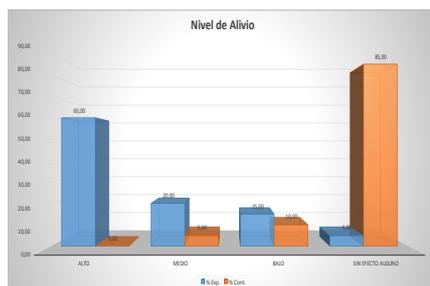
Determinar la Efectividad del Jengibre para el control de las náuseas y vómitos en mujeres que se encuentran en el primer trimestre de gestación.

Establecer una escala de factibilidad para los resultados obtenidos, que permita clasificar el grado de eficacia del jengibre.

## METODOLOGÍA

<b>DISEÑO DEL ESTUDIO</b>	Ensayo clínico controlado, prospectivo con asignación aleatoria.
<b>ÁMBITO</b>	Centros de atención primaria de salud al Nordeste de Granada. (Octubre 2014)
<b>SUJETOS</b>	40 mujeres Gestantes de la zona que acudieron a sus controles natales.
<b>INTERVENCIÓN</b>	Administración por vía oral de 1 mg de Jengibre en por día en 2 dosis de 500 mg, durante cuatro días consecutivos, en infusiones de té.
<b>MEDIDAS DE RESULTADOS</b>	Mejoría en los síntomas de náuseas y vómito, Eficiencia del jengibre en la disminución de síntomas de náuseas y vómitos
<b>RECOGIDA DE DATOS</b>	Mediante encuestas realizadas vía telefónica a los cuatro días de haber iniciado el tratamiento
<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	Mujeres que acepten libremente participar en el estudio, Embarazo de bajo riesgo, Mujeres en el primer trimestre de embarazo.
<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>	Mujeres que no acepten participar en el estudio. Mujeres que se encuentren en el tercer trimestre de embarazo.

## RESULTADOS



## CONCLUSIONES

En la mayoría de los casos de mujeres que consumieron el jengibre mostraron mejoras significativas en las náuseas y episodios de vómitos.

Se comprueba que efectivamente el jengibre es una herramienta natural que produce una disminución de la motilidad gastrointestinal que se traduce en mejora de los vómitos y náuseas, no obstante es recomendable siempre consultar con un profesional de la salud antes de cualquier ingesta de medicamentos sobre todo en etapa de gestación

## REFERENCIAS

- ◆ Gordon a, Platt J. Nausea and vomiting in pregnancy. In: Rakei D, ed. *Integrative Medicine*. 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2012:chap 52.
- ◆ Bliddal H, Rosetzky A, Schlichting P, et al. A randomized, placebo-controlled, cross-over study of ginger extracts and ibuprofen in osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage*. 2000;8:9-12.