

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

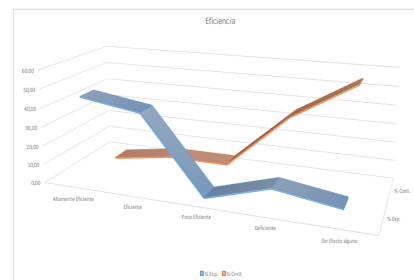
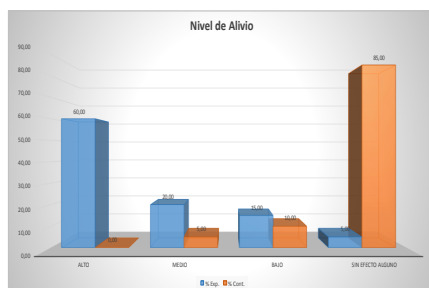
Determinar la Efectividad del Jengibre para el control de las náuseas y vómitos en mujeres que se encuentran en el primer trimestre de gestación.

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

METODOLOGÍA

DISEÑO DEL ESTUDIO	Ensayo clínico controlado, prospectivo con asignación aleatoria.
ÁMBITO	Centros de atención primaria de salud al Nordeste de Granada. (Octubre 2014)
SUJETOS	40 mujeres Gestantes de la zona que acudieron a sus controles natales.
INTERVENCIÓN	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.
MEDIDAS DE RESULTADOS	Mejoría en los síntomas de náuseas y vómito, Eficiencia del jengibre en la disminución de síntomas de náuseas y vómitos
RECOGIDA DE DATOS	Mediante encuestas realizadas vía telefónica a los cuatro días de haber iniciado el tratamiento
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	Mujeres que acepten libremente participar en el estudio, Embarazo de bajo riesgo, Mujeres en el primer trimestre de embarazo.
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	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.