



NÁUSEAS Y VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO (NAUSEA AND VOMITING DURING PREGNANCY)

¿Todas las mujeres tienen náuseas o vómitos durante el embarazo?

Algunas mujeres tienen la suerte de no tener náuseas o vómitos durante el embarazo. Aproximadamente una de cada cuatro mujeres embarazadas tiene solo náuseas leves. Tres de cada diez mujeres embarazadas presentan náuseas lo suficientemente graves como para afectar su vida diaria. La mitad de todas las mujeres embarazadas sufren de náuseas y vómitos durante los primeros meses del embarazo. Las náuseas y los vómitos durante el embarazo tienden a ser peores durante las 8 y 10 semanas después del último periodo menstrual. Por lo general desaparecen a las 12 y 16 semanas después del último periodo. Se pueden llamar “náuseas del embarazo” y pueden ocurrir a lo largo del día.

¿Qué provoca las náuseas y los vómitos durante el embarazo?

No sabemos con certeza cuál es la causa de las náuseas y de los vómitos durante el embarazo. Tiene relación con los cambios en los niveles de las hormonas. Si su mamá tuvo náuseas del embarazo cuando estaba embarazada, puede que usted tenga más probabilidad de presentar náuseas y vómitos en su embarazo. Otro factor de riesgo puede ser si antes de quedar embarazada había tenido mareos o problemas estomacales.

¿Las náuseas y los vómitos son peligrosos durante el embarazo?

Las náuseas y los vómitos leves a moderados pueden hacerle sentir muy mal pero no le causarán daños a usted ni a su bebé. Los vómitos fuertes durante el embarazo que no permiten que pueda retener los alimentos en el estómago se llaman hiperémesis gravídica. Es poco común pero puede causar problemas de salud. Debe llamar a su proveedor de atención médica si presenta alguno de los siguientes:

- No puede retener líquidos ni alimentos en el estómago.
- Vomita varias veces al día o después de cada comida.
- Tiene dolores estomacales, dificultad para orinar, solo orina poquito o tiene fiebre.
- Siente mareos o se desmaya cuando se para.

¿Cómo se tratan las náuseas y los vómitos?

Tres pasos prácticos para tratar las náuseas y los vómitos durante el embarazo:

1. Los cambios simples en la alimentación pueden disminuir las náuseas y ayudar a evitar los vómitos. Para algunas mujeres esto es todo lo que necesitan hacer.
2. Si los cambios en la alimentación no son suficientes, puede tomar jengibre o probar las bandas de digitopuntura. Ambos han demostrado disminuir las náuseas.
3. En última instancia, si las náuseas y los vómitos le impiden realizar sus actividades normales, se le podrá recetar un medicamento. Por favor consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento.

¿Los medicamentos contra las náuseas son peligrosos para mi bebé?

Hay varios tipos de medicamentos contra las náuseas que son eficaces y seguros para usted y su bebé. Debido a que las náuseas y los vómitos pueden ser causados por diferentes “desencadenantes” de su cuerpo, usted y su proveedor de atención médica pueden juntos identificar el medicamento adecuado para usted.

CONSEJOS PARA TRATAR LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO

Primer paso: cambios en la dieta y en el estilo de vida

- Las náuseas durante el embarazo son peores si está deshidratada (si no tiene suficiente líquido en su cuerpo) o si los niveles de azúcar en la sangre están bajos por no comer con la frecuencia necesaria. Beba pequeñas cantidades de líquido de manera regular durante todo el día para evitar deshidratarse.
- Coma galletas saladas simples o pan tostado en la mañana antes de levantarse de la cama y a cualquier hora del día cuando sienta náuseas.
- En vez de tener tres comidas grandes al día, coma pequeñas comidas cada dos o tres horas.
- Evite los alimentos con olores fuertes.
- Chupe una rodaja de limón o lima.
- Trate de consumir alimentos que sean ricos en carbohidratos como papas, fideos o pan tostado.
- No se acueste justo después de comer.
- Pruebe tomar bebidas gaseosas entre las comidas. Después de haber comido, espere 30 minutos para tomar líquidos.
- Determine si los productos lácteos empeoran sus náuseas y vómitos. Sin embargo, algunas mujeres dicen que el yogur les ayuda.

- Evite las comidas que sean grasosas, fritas, condimentadas o muy picantes.
- Algunas mujeres sienten que las vitaminas prenatales empeoran sus náuseas. De ser así, tómelas por la noche. Si esto no ayuda, pregúntele a su proveedor de atención médica si puede dejar de tomar las vitaminas hasta que las náuseas desaparezcan o cambiarlas por otras multivitaminas que no contengan hierro. El hierro por lo general es lo que provoca las náuseas en las vitaminas prenatales. Si deja de tomar las multivitaminas prenatales, deberá tomar una pastilla de ácido fólico todos los días (0.4 mg, lo que equivale a 400 microgramos por día) durante el primer trimestre. Las pastillas de ácido fólico no empeorarán las náuseas.

Segundo paso: tratamiento sin medicamentos

Jengibre

El jengibre se ha usado desde la antigüedad para tratar las náuseas. El té de raíz de jengibre, la goma de mascar de jengibre, las galletas de jengibre, el sirope de jengibre con agua y el refresco de jengibre se pueden consumir sin riesgo durante el embarazo y pueden disminuir la intensidad de las náuseas. También puede comprar cápsulas de jengibre en la farmacia. La dosis de jengibre que se ha estudiado es de 1 gramo (cápsulas de jengibre en polvo de 250 mg, cuatro veces al día). Estas cápsulas vienen en varias dosis. Si quiere usar las cápsulas de jengibre, pregúntele a su proveedor de atención médica cada cuánto las debe tomar.

Las bandas de digitopuntura o *Seabands* son brazaletes con un punto de presión en la parte interna de la muñeca. Se utilizan por lo general para los mareos. No son peligrosas y a algunas mujeres les funcionan para aliviar las náuseas.

Tercer paso: medicamentos

Hay medicamentos con o sin receta que usted puede tomar si sus náuseas o vómitos son fuertes. Hable con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier otra vitamina o medicamento.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Motherisk Nausea and Vomiting HelpLine

(800) 436-8477

<http://www.motherisk.org/women/morningSickness.jsp>

El sitio web y la línea de asistencia *Motherisk* cuentan con consejeros capacitados para responder a sus preguntas sobre náuseas, vómitos y la seguridad en el uso de medicamentos.

SOS Morning Sickness

<http://www.sosmorningsickness.com/>

Este sitio web tiene amplia información sobre náuseas y vómitos.

Esta página la pueden reproducir para uso no comercial los profesionales de la salud con el fin de compartirla con sus pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción necesitará la aprobación de *JMWH*. La información y las recomendaciones de esta página son relevantes para la mayoría de los casos pero no deben sustituir el diagnóstico médico. Para obtener información específica sobre su afección en particular, *JMWH* le recomienda que consulte a su proveedor de atención médica.