¡Achís! Cómo reprimir las alergias estacionales durante el embarazo

¡Bienvenido, primavera! ¿Alguien dijo flores silvestres? (Aaa…) ¿Arboles? (Aaa…) ? ¿Pasto? (¡Chís!) ¡Ay, caramba! Mientras que muchas personas disfrutan de una energía renovada provocada por el estallido del color de la primavera, otros sienten solo la miseria de las alergias estacionales debido al polen, el moho, y otros desencadenantes de la primavera. Combine los síntomas de alergia estacional con el embarazo, y puede terminar con poco sueño, mucha fatiga, y con una mayor probabilidad de complicaciones respiratorias si tiene asma. Ninguna de estas cosas es buena para usted o su bebé, y mantener los síntomas del asma bajo control es especialmente importante durante el embarazo.

Dale un buen enjuague

Un simple espray nasal salino de venta libre puede enjuagar el polen, el polvo, y otros desencadenantes de alergias de la nariz. No se espera que esta opción resulte en una exposición para el embarazo o que aumente los riesgos del embarazo.

La magia del sueño

Para ayudarlo a dormir mejor, considere usar tiras nasales de venta libre para abrir las fosas nasales por la noche. Use una funda de almohada para reducir el polvo y otros alérgenos. También intente dormir con la cabeza ligeramente elevada para ayudar a drenar los senos paranasales y reducir la inflamación.

¿Sufriendo todavía?

Puede valer la pena platicar con su proveedor de atención de salud sobre los pros y los contras de varios medicamentos para la alergia. Antes de tomar un medicamento de venta libre para tratar sus síntomas, considere esto:

- Con cualquier medicamento, tómese el tiempo para leer la etiqueta. Algunos medicamentos para la alergia comercializados para la tos y el resfriado contienen alcohol, que debe evitarse durante el embarazo. Además, las fórmulas para síntomas múltiples pueden contener medicamentos adicionales que no necesita. Al igual que con cualquier medicamento en el embarazo, use medicamentos para la alergia durante el menor tiempo necesario y siga cuidadosamente las instrucciones de dosificación.
- **Antihistamínicos:** Los antihistamínicos más antiguos como la difenhidramina (vendida bajo el nombre de Benadryl® y otras marcas) y la clorfeniramina pueden causarle sueño, por lo que no son ideales para el uso en el día. Los antihistamínicos más nuevos, como cetirizina (Zyrtec®), fexofenadina (Allegra®) y loratadina (Claritin®), tienen menos probabilidades de causarle somnolencia y no se ha demostrado que aumenten la posibilidad de defectos de nacimiento u otras complicaciones del embarazo cuando se usan según las indicaciones.
- **Gotas para los ojos:** Las gotas para los ojos para la alergia pueden contener antihistamínicos, medicamentos esteroides, u otros ingredientes activos. Las gotas para los ojos resultan en una menor exposición para el embarazo que los medicamentos orales (ingeridos). Sin embargo, algunas gotas para los ojos han sido mejor estudiadas para su uso en el embarazo que otras. Consulte con su proveedor de atención de salud o comuníquese con un especialista de MotherToBaby si tiene preguntas sobre sus específicos gotas para los ojos.
- **Aerosoles nasales con esteroides:** Las opciones de venta libre incluyen budesonida, fluticasona y triamcinolona (puede encontrar los ingredientes activos enumerados en la etiqueta). Algunos estudios anteriores sugirieron que el uso de medicamentos esteroides orales podría aumentar la posibilidad de labio leporino o paladar hendido y afectar el crecimiento del bebé, pero los estudios más recientes no apoyan que esto sea cierto. Además, cuando se usan como se recomienda en la etiqueta, los aerosoles nasales no se absorben muy bien en el torrente sanguíneo, por lo que hay menos exposición para el embarazo. En comparación con algunos otros ingredientes del aerosol nasal, la fluticasona podría absorberse en mayores cantidades, pero aún no alcanzarían las cantidades observadas con los medicamentos orales. No se han observado mayores riesgos de embarazo específicamente con los aerosoles nasales de esteroides de venta

libre.

- **Descongestionantes:** La investigación general no sugiere que el uso de descongestionantes por un corto tiempo aumentaría los riesgos del embarazo. Sin embargo, los descongestionantes funcionan haciendo temporalmente que los vasos sanguíneos se estrechen. Existe la preocupación de que esto podría limitar el suministro de oxígeno a la placenta y al bebé en desarrollo. Algunos proveedores de atención de salud recomiendan evitar los descongestionantes en el primer trimestre y usarlos con precaución en cualquier momento del embarazo. El uso a corto plazo (3 días o menos) de descongestionantes en aerosol nasal resulta en una menor exposición para el embarazo que los descongestionantes orales.
- **Vacunas antialérgicas:** La mayoría de las reacciones a las vacunas antialérgicas (enrojecimiento, hinchazón, picazón) no son peligrosas. Si alguien ya está recibiendo vacunas contra la alergia antes de quedar embarazada, no hay una recomendación general para detenerse durante el embarazo. Sin embargo, existe una pequeña posibilidad de que una persona pueda tener una reacción alérgica potencialmente mortal (anafilaxia) si es nueva en las vacunas contra la alergia o está aumentando su dosis. Por esta razón, no se recomienda comenzar a recibir vacunas contra la alergia por primera vez o aumentar la dosis durante el embarazo.

Si tiene preguntas sobre medicamentos específicos para la alergia durante el embarazo, incluidos los que están disponibles con receta médica, hable con su proveedor de atención de salud o contáctenos en MotherToBaby. ¡Feliz primavera!

Referencias seleccionadas:

Garavello W, et al. Nasal lavage in pregnant women with seasonal allergic rhinitis: A randomized study. International Archives of Allergy and Immunology 2010;151:137.

Joint Task Force on Practice Parameters for Allergy and Immunology. Rhinitis 2020: A practice parameter update. J Allergy Clin Immunol 2020;146(4):721-767.

Seasonal Allergies. American College of Allergy, Asthma & Immunology. Available at: **http://acaai.org/allergies/types/seasonal**. Accessed May 15, 2023.

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). Copyright de OTIS, 5 de junio de 2023.