

# Cómo afrontar el estreñimiento durante el embarazo: una guía completa

---

Lidiar con el estreñimiento puede ser un desafío y la lucha se intensifica durante el embarazo. Si lo sabré yo que he lidiado con el estreñimiento desde que soy una adolescente. No fue hasta que empecé mis estudios cuando mis síntomas se agravaron y fue entonces que descubrí que tenía estreñimiento crónico. Cuando descubrí que estaba embarazada, supe que era solo cuestión de tiempo para volver a experimentar los síntomas de dolor, flatulencia e incomodidad. Si bien esto puede resultar desalentador, es importante tener en cuenta que no estás sola. Hasta el 38 % de las mujeres embarazadas enfrentan estreñimiento en el primer trimestre (Trottier et al., 2012).

Presentar estreñimiento en el embarazo incluso se ha ganado su propio código ICD-10 (utilizado para la facturación médica), lo que enfatiza la necesidad de atención y soluciones ante este problema. exploremos las razones detrás del estreñimiento relacionado con el embarazo y descubramos formas efectivas de controlarlo y aliviarlo. Nuestra página de información en **estreñimiento** es una excelente manera de acceder a la información que los expertos de MotherToBaby tienen sobre este tema, pero, exploremos algunas opciones específicas primero.

## ***Comprendiendo las causas del estreñimiento en el embarazo:***

El estreñimiento durante el embarazo puede atribuirse a varios factores, entre ellos una dieta desequilibrada, una ingesta insuficiente de fibra, un consumo inadecuado de agua y una falta de actividad física. Los cambios hormonales, en particular el aumento de la progesterona, también desempeñan un papel importante. Además, los medicamentos utilizados para combatir las náuseas y los vómitos del embarazo y los suplementos como el hierro y el calcio pueden contribuir al estreñimiento.

## **Navegando opciones para su tratamiento durante el embarazo:**

Si bien el estreñimiento es común durante el embarazo, sufrir innecesariamente no es aceptable. exploremos diferentes opciones de tratamiento, pero tenga en cuenta que no existe un enfoque único para todos. Comprender las complejidades de su situación individual es crucial para su mejoría.

### ***Ajustes nutricionales:***

- Incorpore 4-5 tazas de frutas y verduras frescas al día.
  - Realice 150 minutos de ejercicio moderado por semana (consulte a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios durante el embarazo).

### ***Medicamentos para considerar:***

- Los laxantes pueden ser una opción, ya que pueden ablandar las heces o estimular el movimiento

gastrointestinal, pero es fundamental estar informado. Explore nuestra hoja informativa sobre laxantes aquí <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/laxantes/> .

A continuación, hay una listado de dichas opciones:

- Laxantes de fibra a granel como el psilio
  - Estimulantes y lubricantes.

### **Medicamentos con prescripción:**

- Prucaloprida (Motegrity®) para el tratamiento del estreñimiento funcional, mejor conocido como estreñimiento crónico idiopático. Conozca más en nuestra hoja informativa [aquí](#).

## **Manejo de condiciones o preexistentes:**

Algunas personas pueden sufrir estreñimiento debido a afecciones subyacentes, como el síndrome del intestino irritable (IBS-E) o el **estreñimiento funcional** (FC). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener un diagnóstico adecuado y siga sus recomendaciones. Explore nuestra hoja informativa sobre el estreñimiento funcional en el siguiente [enlace https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/functional-constipation/](https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/functional-constipation/) .

El **estrés** puede exacerbar el estreñimiento, especialmente en personas con IBS-E. Sea amable consigo mismo y explore técnicas de manejo del estrés. Obtenga más información sobre el estrés durante el embarazo en nuestra hoja informativa [aquí https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-estres/](https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-estres/) .

Para aquellas personas con **diabetes gestacional** o predisposición a la diabetes mellitus tipo 2, controlar los niveles de glucosa en sangre es crucial. Explore nuestro blog sobre diabetes durante el embarazo [aquí https://mothertobaby.org/es/baby-blog/la-diabetes-y-el-embarazo-una-historia-no-muy-dulce/](https://mothertobaby.org/es/baby-blog/la-diabetes-y-el-embarazo-una-historia-no-muy-dulce/) .

En conclusión, el estreñimiento durante el embarazo es una experiencia compartida, pero no se debe soportar sin buscar alivio. Yo ciertamente busqué la opción que más me benefició a mí durante mi embarazo. ¡Tú también puedes hacerlo! Inicie una conversación con su proveedor de atención médica para explorar otras soluciones. Al hacer ajustes en la dieta, mantenerse activo y controlar el estrés, podrá afrontar el estreñimiento más cómodamente durante esta etapa transformadora. □

Para obtener información personalizada sobre medicamentos o condiciones de salud o para participar como voluntario de nuestro estudio sobre el estreñimiento durante el embarazo, (más información [aquí](#)): □

<https://mothertobaby.org/es/ongoing-study/estrenimiento/> ), comuníquese con nuestros expertos de MotherToBaby-están aquí para responder sus preguntas y brindarle apoyo durante el proceso de su embarazo.

Estamos buscando reclutar participantes que hayan tomado el medicamento Motegrity® durante su embarazo. Si usted o algún conocido ha estado expuesto a este medicamento por favor, **reporte su uso** con nuestro equipo.

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://MotherToBaby.org) .**

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, 25 de enero de 2024.

---

## **Cómo afrontar el estreñimiento durante el embarazo: una guía completa**

---

Recientemente me encontré con una paciente llamada Jamie cuando me hizo algunas preguntas interesantes sobre un nuevo estudio del que había oído hablar sobre el desarrollo infantil. Jamie está embarazada de su segundo bebé y recibió un folleto del estudio sobre el cerebro y el desarrollo infantil saludable (Healthy Brain and Child Development, o HBCD). El HBCD es un estudio nacional que se lleva a cabo en 27 sitios en diferentes partes del país, incluido aquí en la ubicación de MotherToBaby Georgia. Al principio, ella estaba indecisa si quería ofrecerse como voluntaria para ser una de las 7.000 parejas de madres e infantes que aportaban su tiempo y esfuerzo a este proyecto.

Aquí están algunas preguntas en las que ella estaba pensando antes de decidir. Con tantos sitios de investigación en todo el país, es posible que usted también se esté haciendo estas preguntas:

### **¿Cuál es el objetivo del HBCD y dónde es este estudio?**

La mayoría de los sitios de HBCD se encuentran en universidades y hospitales que tienen un historial de trabajar con

mujeres embarazadas y sus bebés. El estudio fue desarrollado por los Institutos Nacionales de Salud, parte del servicio de salud pública de EE. UU. El objetivo es comprender el desarrollo cerebral de los niños. HBCD tiene como objetivo inscribir a 7.000 mujeres embarazadas. Los investigadores los seguirán, así como a sus bebés, durante los primeros 10 años de vida. Realizarán un seguimiento para recopilar más información sobre cómo los eventos previos y posteriores al nacimiento afectan el desarrollo del cerebro de los niños, más específicamente, su funcionamiento cognitivo y emocional. La información que se recopila (datos) se almacenará en NIH. Los datos se ponen a disposición de los científicos que utilizarán esta información para mejorar nuestra comprensión del crecimiento y la adaptación de los niños. Toda la información será “desidentificada”. Eso significa que, para proteger la confidencialidad, NO habrá información que pueda identificar a madres o niños individuales en los datos almacenados.

## ¿Quién puede participar?

El HBCD incluirá a mujeres embarazadas en todo los Estados Unidos, tanto de áreas rurales como metropolitanas. El reclutamiento se realiza durante el embarazo con la primera visita en el segundo trimestre. HBCD inscribe a mujeres mayores de 18 años de diferentes grupos étnicos y raciales según la población de los sitios donde se lleva a cabo el reclutamiento. Pueden incluir hispanohablantes al tener personal bilingüe. El estudio está interesado en la salud de la madre y las exposiciones durante el embarazo, así como en el entorno de cuidado que puede predecir qué tan bien crecen los niños. Como resultado, buscan todo tipo de mujeres que participen, tanto de la población general como aquellos que consumen alcohol, tabaco, estimulantes y opioides.

## ¿Qué implicará la participación?

Los padres responderán a una serie de preguntas a través de encuestas y entrevistas. Las madres y los bebés también proporcionarán muestras de orina y sangre. Además, el HBCD vigila el sueño de los bebés durante el período neonatal y toman “fotografías” del cerebro de los niños a medida que se desarrollan mediante resonancias magnéticas y electroencefalogramas (EEG) periódicamente. A medida que crecen, se evaluará el desarrollo y el comportamiento de los bebés para monitorear su progreso.

Se realizan varias visitas de estudio durante el primer año después del nacimiento del bebé y luego una vez al año hasta los 10 años. Las familias recibirán un reembolso por su tiempo y gastos de viaje.

Jamie visitó el sitio web de HBCD para respuestas a algunas de sus preguntas (<https://hbcdstudy.org/es/>) y también se puso en contacto con el Coordinador del proyecto en nuestro sitio de HBCD para preguntar más sobre el programa y la resonancia magnética. Quedó satisfecha con las respuestas y decidió que le gustaría contribuir al futuro de los niños participando en HBCD. Ya ha completado su primera visita y está deseando volver a vernos cuando nazca su hijo. Jamie compartió con nosotros que quiere ser parte de HBCD porque comprende lo importante que es entender el desarrollo del cerebro y el comportamiento tanto para los niños como para sus familias.

Los expertos de MotherToBaby saben lo importante que es la investigación y respaldan los esfuerzos del estudio HBCD. Usted puede obtener más información sobre los propios estudios de MotherToBaby para considerar **aquí**.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) .

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, 25 de enero de 2024.

## Cómo afrontar el estreñimiento durante el embarazo: una guía completa

Ni siquiera puedo describir lo organizada que fui durante la temporada navideña cuando estaba embarazada de mi primer hijo. Como el embarazo estaba bastante avanzada (5 meses), quería asegurarme de que cada regalo se eligiera con mucha anticipación, sabía cuánto tiempo me llevaría obtener los recortes de alimentos correctos, y si debía enfatizar el rojo o el verde en mi esquema de adornos. Lo que no sabía es que los elementos más importantes de mi lista de tareas para las fiestas no estaban en los estantes de las tiendas ni mezclados con el oropel y el muérdago.

Años después, como especialista en información de teratología de MotherToBaby, me di cuenta de que algunos de los mejores regalos para un embarazo saludable no venían con cintas y lazos, sino con la concientización y la educación. Por ejemplo, ¿sabía que la mesa del buffet navideño podría incluir alimentos que podrían causar daño a un bebé en desarrollo? O, si no se tiene cuidado, ¿decorar la casa podría poner a una mujer embarazada en una situación peligrosa? Hoy animo a las mujeres embarazadas a que dominen los consejos de seguridad esenciales mucho antes de hacer listas de regalos esta temporada. Estos son algunos de mis consejos:

**Consejo 1: La importancia de vacunarse.** Se recomienda que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe en cada embarazo y estén al día con la **vacuna Tdap** y la **vacuna contra el COVID-19**. Las mujeres que tienen entre 32 y 36 semanas de embarazo son actualmente elegibles para la vacuna contra el VRS (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/vacuna-contra-el-virus-sincitial-respiratorio-vsr-abrysv/>). Esta vacuna puede brindar protección al bebé en desarrollo, lo que ayuda a bajar la probabilidad de una infección grave por VRS una vez que nazca el bebé. No solo la mujer embarazada debe estar al día con las vacunas, sino que **cualquier persona** mayor de 6 meses de edad que vaya a estar cerca de un recién nacido debe vacunarse.

**Consejo 2. Elija sabiamente en la mesa del buffet.** Las bebidas como el ponche de huevo y la sidra especiada pueden contener alcohol (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-alcohol/>). Si no está seguro de lo que hay en una bebida, pregúntele al anfitrión. Además, evite los quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada, ya que pueden contener bacterias que pueden causar una enfermedad grave en un bebé en desarrollo llamada Listeria (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/listeriosis/>), así como un mayor riesgo de aborto espontáneo, infección uterina, o parto prematuro. Las carnes como las salchichas de cóctel y el paté también pueden contener bacterias. Las

carnes deben cocinarse bien para que se eliminen las bacterias.

**Consejo 3. El CMV (citomegalovirus) puede estar al acecho.** El CMV es un virus común que a menudo no presenta síntomas (<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/citomegalovirus-cmv/>). Si una mujer embarazada contrae CMV, el bebé podría tener un mayor riesgo de pérdida de audición (oído), retrasos en el desarrollo o defectos de nacimiento. Para prevenir la infección, las mujeres embarazadas deben lavarse las manos después de cambiar pañales, alimentar a los niños, limpiarles la nariz o manipular los juguetes de los niños. Además, evite compartir alimentos, utensilios, cepillos de dientes y chupetes con los niños.

**Consejo 4. Seguridad en la decoración navideña.** Algunos árboles artificiales, guirnaldas de luces y adornos pueden contener plomo. Use guantes o lávese las manos después de manipular decoraciones para reducir la exposición. Debido a los cambios en su centro de gravedad, las mujeres embarazadas no deben subirse a las escaleras sino dejar que otros decoren los lugares de difícil acceso.

**Consejo 5. Controla la ansiedad y la depresión.** Tener unas «felices fiestas» puede significar mucho estrés, especialmente durante el embarazo. La ansiedad <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/ansiedad/> sobre tener las fiestas perfectas es verdad. La depresión <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-depresion/> también puede desencadenarse en esta época del año. No dude en pedir ayuda si se siente abrumado con todos los regalos y las actividades navideñas. Manténgase en contacto con sus proveedores de atención de salud porque... ¡hay ayuda disponible!

Espero que estos consejos sean útiles. Si bien mi hijo terminó bien, creo que me habría causado menos estrés y preocupación si hubiera sabido estos consejos durante mi embarazo. Si tiene preguntas, no dude en ponerse en contacto con MotherToBaby por teléfono, mensaje de texto, chat o correo electrónico.

En nombre de todos nosotros en MotherToBaby, ¡le deseamos unas felices y saludables fiestas!

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) .**

---

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, 25 de enero de 2024.