Manejo de los problemas estomacales durante el embarazo

Crecer un bebé es un trabajo duro, y a menudo viene acompañado de más hambre mientras tu cuerpo alimenta al pequeño que llevas dentro. Aunque la idea de «comer para dos» es un mito común, los cambios en los niveles de hambre, la digestión y la tolerancia de alimentos son verdaderos. Por ejemplo, podrías sentarte a disfrutar de una comida que has comido incontables veces antes, solo para experimentar una acidez repentina que no desaparece. O puede que planees una salida corta y, de repente, te encuentres buscando el baño más cercano por un malestar estomacal. Estas experiencias comunes pueden ser frustrantes y sorprendentes. Síntomas como acidez, indigestión, malestar estomacal y diarrea pueden alterar las rutinas diarias, interferir con el sueño y hacer que incluso los momentos más simples resulten incómodos durante el embarazo.

La comodidad desempeña un papel vital en la promoción tanto de la salud física como emocional. Esto incluye mantener una nutrición equilibrada, mantenerte hidratado, ser físicamente activo (de forma segura) y tratar de descansar de calidad suficiente. La comodidad no es un lujo sino que es una parte importante para mantenerte sano tanto para ti como para tu bebé. Sin embargo, es importante recordar revisar tus remedios habituales para asegurarte de que también pueden usarse durante el embarazo.

El subsalicilato de bismuto es un medicamento de venta libre que se usa a menudo para tratar síntomas como náuseas, acidez, indigestión, malestar estomacal y diarrea. Una vez que el subsalicilato de bismuto llega al estómago y los intestinos, se separa en ácido salicílico (que el cuerpo puede absorber) y compuestos de bismuto que en su mayoría no se absorben. El subsalicilato de bismuto está relacionado con la aspirina, ya que ambos forman parte de un grupo de medicamentos llamado salicilatos. Algunos productos que incluyen este ingrediente son Pepto-Bismol®, Bismatrol®, Diotame®, Kaopectate® y Kao-Tin®.

¿Se pueden usar productos que contengan subsalicilato de bismuto durante el embarazo?

En general, no se recomienda el uso de productos que contienen subsalicilato de bismuto durante el embarazo, especialmente en el segundo y tercer trimestre. He aquí por qué:

- El subsalicilato de bismuto está relacionado con la aspirina, que es un medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE). Los AINE pueden aumentar la probabilidad de ciertos riesgos durante el embarazo, como complicaciones de sangrado.
- Existen preocupaciones sobre efectos en los riñones fetales y niveles bajos de líquido amniótico (el líquido que rodea al feto durante el embarazo).
- Existen preocupaciones sobre efectos en el corazón y los vasos sanguíneos fetales si se toman en las etapas avanzadas del embarazo. Esto puede causar hipertensión en los pulmones fetales (hipertensión pulmonar).

Afortunadamente, hay otras formas de ayudar a manejar esos molestos problemas de estómago. ***Nota: Asegúrese de usar medicamentos y otros tratamientos según lo indicado en la etiqueta o según su proveedor de atención médica.***

- Para acidez e indigestión: Antiácidos como el carbonato de calcio (Tums®) pueden usarse según las indicaciones durante el embarazo. Usarlos también puede ayudar con la ingesta de calcio.
- Para las náuseas: Los proveedores de atención medica han recomendado suplementos de vitamina B6, doxilamina (un antihistamínico) o jengibre. Tu proveedor también puede sugerir medicamentos con receta si es necesario.
- Para la diarrea: Es importante mantenerte hidratado. Tu proveedor puede recomendarte medicamento dependiendo de la causa y gravedad de tu condición.
- MotherToBaby cuenta con hojas informativas acerca de estas exposiciones:
  - Aspirina de concentración regular
  - Carbonato de calcio
  - Succinato de doxilamina-hidrocloruro de piridoxina
  - Jengibre

Consulta siempre con tu profesional de atención médica antes de tomar cualquier medicamento durante el embarazo, incluso si es de venta libre. Pueden hablar contigo sobre tus síntomas y qué tratamiento es el mejor para ti.

¿Y si ya tomé Pepto-Bismol?

Primero, no te asustes. Una dosis probablemente no cause daño. Pero siempre es buena idea mencionarlo a tu profesional de atención médica, especialmente si estás en el segundo o tercer trimestre. Pueden ayudarte a evaluar si es necesario hacer algún seguimiento y tranquilizarte en adelante. También pueden hablar contigo sobre la mejor manera de tratar tus síntomas durante el embarazo.

El embarazo ya puede resultar incómodo a veces, así que lidiar con problemas estomacales además de todo lo demás puede ser frustrante. Aunque algunos ingredientes comunes como el subsalicilato de bismuto no se recomiendan durante el embarazo, existen opciones que pueden ayudarte a sentirte mejor. En caso de duda, está bien preguntar a tu profesional de atención médica o a un especialista en MotherToBaby. Recuerda, cuidar tu comodidad es una parte importante para cuidar tu embarazo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en 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 febrero de 2026.