# Cuando No Puede Confiar en Su Instinto: Qué Hacer ante la Diarrea Durante el Embarazo y la Lactancia

Correr, trotar y hacer una breve pausa para comer una manzana verde. Seguro que ha oído todos los apodos posibles, pero ni siquiera escuchar algo tan tierno como «tripas burbujeantes» hace que la diarrea sea menos molesta, sobre todo durante el embarazo o la lactancia.

La semana pasada recibí una llamada de alguien que estaba en pánico: “Leah, me siento realmente fatal. Me siento muy incómoda. Pensaba que era normal tener estreñimiento durante el embarazo”.

La persona que me llamó no se equivocaba: el estreñimiento puede ser común durante el embarazo. Las hormonas como las prostaglandinas, que ayudan a indicarle a los intestinos que es hora de ***mover las cosas***, tienden a disminuir durante el embarazo. Aun así, no siempre se produce estreñimiento.

Las intoxicaciones alimentarias, las enfermedades virales (como la COVID-19) y las afecciones crónicas (como el síndrome del intestino irritable o la enfermedad de Crohn) pueden causar diarrea, incluso durante el embarazo o la lactancia. No importa de dónde venga, todos se hacen la misma pregunta: «¿Cómo puedo hacer que esto pare?» Antes de responder a esa pregunta, hablemos de lo que realmente sucede cuando se tiene diarrea.

### *Diarrea: ¿Qué Está Pasando Realmente?*

¿Qué diferencia hay entre la diarrea y las deposiciones normales? La diarrea se produce cuando se tienen heces blandas o líquidas. La diarrea puede tener un aspecto marrón, pero a veces puede ser amarilla, mucosa o mayormente transparente. Otros síntomas de la diarrea pueden incluir calambres abdominales, sensación de urgencia para ir al baño o gases. La diarrea puede ser causada por muchas cosas diferentes. En ocasiones, la diarrea puede ser causada por alimentos o bebidas (como intoxicación alimentaria, agua contaminada o alergias a productos alimenticios como la lactosa). La diarrea también puede ser causada por otras afecciones (como infecciones virales, afecciones que afectan el sistema gastrointestinal o medicamentos). Cuando tiene diarrea, su cuerpo elimina agua y electrolitos mucho más rápido de lo normal. Siempre es importante (pero especialmente cuando se tiene diarrea) lavarse las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón después de ir al baño. Esto ayuda a prevenir la propagación de infecciones.

## ¿Qué significa eso si estoy embarazada o en período de lactancia?

Una de las principales preocupaciones con la diarrea es el riesgo de deshidratación. Si sufre una deshidratación grave durante el embarazo, esto puede aumentar el riesgo de algunos problemas relacionados con el embarazo, como el oligohidramnios (falta de líquido amniótico). Si sufre una deshidratación grave durante la lactancia, esto puede disminuir la cantidad de leche materna que produzca. La orina amarilla u oscura, la incapacidad para orinar, la sensación de mareo o desmayo y la sed son algunos signos de deshidratación. Normalmente, la rehidratación consiste en ingerir más agua y electrolitos para reponer los que se han perdido a causa de la diarrea. Si está sufriendo deshidratación, debe consultar con su equipo médico sobre qué puede hacer para rehidratarse.

## Opciones de Venta Libre

Dependiendo de la situación, los medicamentos de venta libre pueden ser una forma útil de tratar la diarrea. Exploremos lo que sabemos sobre los medicamentos antidiarreicos de venta libre más comunes: la loperamida (Imodium) y el subsalicilato de bismuto (Pepto-Bismol). Para obtener más información sobre este tipo de medicamentos, o sobre cualquier otro, póngase en contacto con un especialista de MotherToBaby.

## Loperamida

La loperamida es un antidiarreico común de venta libre. La loperamida actúa uniéndose a ciertos receptores en los intestinos para indicar: «Por favor, no aceleres tanto el tránsito intestinal». Tomar loperamida ralentiza el movimiento de los intestinos, lo que disminuye la frecuencia de las deposiciones.

Cuando toma loperamida según las indicaciones, la mayor parte del medicamento permanece en sus intestinos y no se espera que absorba mucha loperamida en su torrente sanguíneo, donde luego puede llegar al bebé. Sin embargo, la loperamida no ha sido bien estudiada en el embarazo y no se sabe si tomar loperamida según las indicaciones durante el embarazo cambia la probabilidad de aborto espontáneo o problemas relacionados con el embarazo, como parto prematuro (parto antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras y 8 onzas al nacer). Un estudio demostró que tomar loperamida durante el primer trimestre del embarazo podría aumentar la probabilidad de defectos congénitos, mientras que otro estudio no encontró un aumento en dicha probabilidad.

Dado que no existe mucha información sobre el uso de loperamida durante el embarazo, usted y su médico deberán decidir qué es lo mejor para usted. El tratamiento de la diarrea es importante, sobre todo para prevenir la deshidratación, pero también es importante tener en cuenta la escasa información que tenemos sobre este medicamento durante el embarazo.

La loperamida pasa a la leche materna. Si decide tomar loperamida durante la lactancia, su bebé estará expuesto a una cantidad muy pequeña. No se espera que la exposición a la loperamida a través de la leche materna provoque efectos secundarios en el lactante.

## Subsalicilato de Bismuto

El subsalicilato de bismuto es otro medicamento de venta libre que se usa comúnmente para la diarrea. Algunos nombres comunes para el subsalicilato de bismuto son Pepto-Bismol, Kaopectate y BisBacter. El subsalicilato de bismuto actúa ralentizando las prostaglandinas (lo que ayuda a reducir la inflamación y a disminuir la velocidad de los movimientos intestinales) y estimulando al cuerpo a reabsorber agua de los intestinos (lo que ayuda a que las deposiciones sean menos líquidas). El subsalicilato de bismuto se transforma en dos componentes en el organismo: bismuto y salicilato.

La mayor parte del bismuto permanece en los intestinos y no se espera que se absorba una gran cantidad de bismuto en el torrente sanguíneo, donde podría llegar al bebé.

Sin embargo, el salicilato puede ser absorbido por el torrente sanguíneo. Tomar algo que contenga salicilatos durante el embarazo (como subsalicilato de bismuto o AINE, como aspirina o ibuprofeno) puede causar problemas en el funcionamiento del corazón o los riñones del bebé, lo que puede provocar oligohidramnios (insuficiente líquido amniótico alrededor del bebé) y un desarrollo pulmonar deficiente. También puede provocarle problemas de sangrado. Por este motivo, generalmente se recomienda evitar cualquier medicamento que contenga salicilatos, especialmente

durante el segundo y tercer trimestre del embarazo.

Si durante la lactancia toma algún medicamento que contenga salicilato (como subsalicilato de bismuto o AINE, como aspirina o ibuprofeno), es muy probable que algo de salicilato esté presente en su leche materna. Existe preocupación por administrar salicilato directamente a un bebé. Los bebés tienden a metabolizar (o procesar) el salicilato más lentamente que los adultos. El síndrome de Reye, una afección poco común que implica inflamación cerebral y daño hepático, puede ocurrir si un bebé se está recuperando de una infección viral y se expone directamente al salicilato.

Para obtener más información sobre el subsalicilato de bismuto, consulte nuestro blog "Cómo Controlar los Problemas Estomacales durante el Embarazo".

## En Resumen

La diarrea es incómoda, agotadora y, cuando se está embarazada o en período de lactancia, suele ser una fuente de estrés a un nivel completamente nuevo. No debería tener que elegir entre sentirse mejor y preocuparse por su bebé.

Mantenerse hidratada siempre es una prioridad, pero cuando los síntomas no mejoran, los medicamentos pueden ser útiles, dependiendo de su situación. Como siempre, si nota algún cambio en su cuerpo durante el embarazo o en su bebé durante la lactancia (como un aumento en la frecuencia de las deposiciones o un cambio en el color o la consistencia de estas), puede consultar con un profesional de la salud para que le oriente sobre qué hacer a continuación.

Y recuerde, si alguna vez tiene dudas sobre alguna exposición, medicamento o síntoma durante el embarazo o la lactancia, no tiene que averiguarlo sola. Las recomendaciones basadas en la evidencia pueden brindar tranquilidad, incluso en los días en que su estómago tenga otros planes. Contáctese con un especialista de MotherToBaby para hablar con alguien sobre sus inquietudes.

¡Mucha suerte y espero que su estómago se mejore pronto!

## Referencias

https://www.acog.org/womens-health/faqs/problems-of-the-digestive-system

https://www.acog.org/womens-health/faqs/morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy

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, 18 de junio de 2026.

# Cuando No Puede Confiar en Su Instinto: Qué Hacer ante la Diarrea Durante el Embarazo y la Lactancia

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, 18 de junio de 2026.