¿Es un resfriado? ¿La gripe? Es simplemente miserable.

¿Es un resfriado? ¿La gripe? ¿O es COVID-19? De cualquier manera, es horrible.

Es viernes por la tarde. Está embarazada, o activamente planificando el embarazo, y se despierta con irritación en la garganta, presión en la nariz y la frente, y secreción nasal. Cree que tiene un resfriado... ¿o es la gripe o el COVID-19? Le ha dejado un mensaje a su proveedor de atención de salud para preguntarle qué hacer y qué medicamento puede tomar. Le preocupa tomar el medicamento equivocado. A medida que pasan las horas, cree que es poco probable que pueda comunicarse con él/ella antes del fin de la jornada laboral. Ahora, le preocupa pasar el fin de semana sin medicación.

¿Qué hacer? Primero, intente determinar si se trata de un resfriado, gripe o COVID-19. Algunos proveedores de atención de salud pueden compartir instrucciones para esta situación y/o dar a sus pacientes embarazadas una lista de medicamentos que aprueban para condiciones médicas comunes. Cuando no se proporciona esta lista, muchas mujeres embarazadas contactan a especialistas de MotherToBaby para obtener ayuda. Aunque los especialistas de MotherToBaby no pueden hacer recomendaciones específicas de medicamentos, podemos proporcionar información sobre la mayoría de los medicamentos basándonos en los estudios y en cómo funcionan los medicamentos.

¿Es un resfriado?

Un resfriado es causado por uno de más de 200 virus. Los resfriados pueden propagarse fácilmente de persona a persona. Los síntomas pueden incluir dolor de garganta, secreción o congestión nasal, estornudos y tos, dolor de cabeza y dolores musculares. Para las mujeres embarazadas sanas, una infección por resfriado no está asociada con un mayor riesgo para ella ni para su bebé en desarrollo. No existe una prueba para el resfriado. Generalmente, los resfriados se tratan con medicamentos de venta libre.

¿Es la gripe?

La influenza, comúnmente llamada “gripe”, es una enfermedad causada por un virus. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (generalmente entre 37.8 °C y 40 °C), escalofríos, tos, dolor de garganta, dolores corporales y cansancio. Las mujeres embarazadas y su embarazo tienen un mayor riesgo asociado a la gripe. Las pruebas para detectar la gripe están disponibles en el consultorio médico y en algunas farmacias. Los medicamentos antivirales son recomendados en mujeres embarazadas incluso si las pruebas no se han completado debido a los riesgos de la gripe.

¿Es COVID-19?

El COVID-19 es causado por el SARS-CoV-2 (virus). Los síntomas de la gripe y del COVID-19 son similares. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza y cambios en el gusto o el olfato. Algunas personas pueden tener síntomas que duran poco tiempo y otras pueden enfermarse gravemente. Las mujeres embarazadas y su embarazo tienen un mayor riesgo con la infección por COVID-19. Las pruebas para el COVID-19 están disponibles sin receta médica. Los medicamentos son recomendados por las organizaciones de salud para las mujeres embarazadas con COVID-19.

Fiebre

En adultos, una fiebre es una temperatura de 38 °C (100.4 °F) o superior. La mayoría de los proveedores de atención de salud recomiendan acetaminofén para tratar la fiebre, el dolor de cabeza y el dolor corporal durante el embarazo. Los estudios sobre el uso de acetaminofén durante el embarazo no han mostrado un mayor riesgo para el bebé en desarrollo cuando se usa según las indicaciones durante un período corto.

Una fiebre alta sin tratar durante el embarazo aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento. Una temperatura de 38.3 °C (101 °F) que dura más de 24 horas al principio del embarazo puede aumentar el riesgo de un defecto de nacimiento de la columna vertebral. Puede leer más sobre la fiebre en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-hipertermia/

Tratamientos de venta libre y autocuidado

Las farmacias tienen filas de productos para la tos y el resfriado. Durante el embarazo, es mejor tomar un medicamento libre de alcohol que contenga solo los ingredientes que abordan los síntomas específicos. Por ejemplo, si el único síntoma son los dolores corporales, tomar un medicamento para múltiples síntomas para la congestión, la tos y los dolores corporales significaría exponer innecesariamente a usted y al bebé en desarrollo a medicamentos.

A continuación revisamos algunos tratamientos de venta libre para el resfriado y tratamientos de autocuidado. Las opciones a continuación no cubren todos los tratamientos y no deben considerarse una recomendación. Lo ideal es siempre hablar sobre sus síntomas con su proveedor de atención de salud, porque es quien mejor le conoce y puede tener en cuenta cualquier problema de salud particular que pueda tener.

Medicamentos para la tos

Debido a que muchos jarabes para la tos pueden contener hasta un 10% de alcohol, es importante seleccionar un jarabe para la tos libre de alcohol. Los jarabes para la tos también pueden contener ingredientes para la congestión nasal o el dolor. Si el único problema es la tos, se prefiere tomar el medicamento con menos ingredientes para minimizar la exposición durante el embarazo.

Los caramelos para la tos y las pastillas para el dolor de garganta pueden contener aromatizantes como miel, mentol o anestésicos para adormecer la garganta. No existe ninguna advertencia sobre su uso durante el embarazo para la tos o el dolor de garganta.

La vitamina C y otras vitaminas se toman durante un resfriado o para la prevención del resfriado. Durante el embarazo, se recomienda limitar las vitaminas a las de categoría prenatal, a menos que el proveedor de atención de salud lo recomiende. Las vitaminas, al igual que los medicamentos, cruzan la placenta y exponen al bebé en desarrollo, quien no necesita dosis más altas y en algunos casos podría resultar perjudicado.

Té y miel

La miel y el té caliente pueden ser útiles para aliviar el dolor de garganta causado por la tos y pueden adelgazar el moco para que la tos sea más productiva. No existe ninguna advertencia sobre el consumo de miel en té, tostadas u otros alimentos durante el embarazo. El té de hierbas no tiene cafeína y si se toma como bebida, no hay ninguna

advertencia. El té negro, el té verde y el té blanco pueden tener cafeína. Si se toma té con cafeína, es importante leer la etiqueta para conocer la cantidad de cafeína por taza. Las mujeres embarazadas pueden consumir hasta 200 mg de cafeína por día de todas las fuentes combinadas. Si se bebe té descafeinado, no hay ninguna advertencia para las mujeres embarazadas.

Medicamentos para la congestión nasal

La congestión nasal puede causar sinusitis dolorosa y dificultar el disfrute de la comida y el sueño. Las opciones de descongestionantes nasales de venta libre se dividen en dos categorías: orales (pastillas) o aerosol nasal. Algunos descongestionantes orales son pseudoefedrina y fenilefrina. Los aerosoles nasales pueden contener fenilefrina, oximetazolina, o medicamentos esteroides. Tomar un descongestionante oral significa que su bebé en desarrollo estará expuesto al medicamento. Los aerosoles nasales reducen la probabilidad de exposición para su bebé, dependiendo de la frecuencia de uso y la dosis. Siempre lea las etiquetas y tómelos según las indicaciones.

Congestión nasal: opciones sin medicamento

Irrigación nasal (jeringa de bulbo, botella exprimible o neti pot): Los estudios sobre la irrigación nasal no han demostrado un beneficio comprobado en la duración o gravedad de los resfriados. Sin embargo, algunas personas que han usado la irrigación nasal han reportado sentirse mejor. Para las mujeres embarazadas, la parte más tranquilizadora es que solo usa agua y solución salina, por lo que no hay ningún medicamento involucrado ni exposición durante el embarazo. Es importante usar solo agua hervida previamente, destilada o estéril para la irrigación; y mantener el equipo de irrigación nasal limpio y esterilizado para evitar el riesgo de infección.

Tabletas/vaporizadores de ducha: Las tabletas de vapor para la ducha se han vuelto populares porque pueden ayudar a despejar la nariz congestionada por un corto tiempo. Estas tabletas se colocan en el suelo de la ducha y, cuando el agua caliente llega a la tableta, se disuelve y crea un vapor con efecto de vaporizador. La mayoría de los ingredientes de las tabletas de ducha incluyen carbonato de sodio, bicarbonato de sodio (bicarbonato) y aceites esenciales (como menta, romero, eucalipto y lavanda). No hay estudios sobre el uso de tabletas de ducha durante el embarazo, pero los aceites esenciales se usan en muchas velas, lociones y otros productos para el hogar, por lo que la exposición a estos aceites es común. Con el uso según las indicaciones, no se espera que los ingredientes en las tabletas de ducha aumenten la probabilidad de problemas durante el embarazo.

Humidificadores: Los humidificadores se usan para agregar humedad al aire y proporcionar alivio de la presión sinusal, la piel seca y la garganta. Solo usan agua, por lo que no hay exposición a medicamentos. Es importante mantener los humidificadores limpios para evitar el riesgo de liberar moho y bacterias al aire, lo que podría causar alergias.

Tiras nasales: Las tiras nasales se comercializan para personas que tienen dificultad para dormir debido a los ronquidos, pero también afirman ayudar con la congestión de los resfriados. Aunque no hay estudios que muestren que estos productos ayudan con los resfriados, existe cierta evidencia de que pueden ayudar con los ronquidos al abrir la nariz y ampliar el paso de aire. Las tiras nasales no contienen medicamentos, por lo que no hay preocupación sobre su uso durante el embarazo.

Mantas eléctricas y almohadillas térmicas: Las mantas eléctricas a veces son usadas por personas con escalofríos corporales por tener gripe o resfriado. Las mantas eléctricas producen calor que varía de 30 °C (86 °F) a 50 °C (122 °F), lo que puede ser reconfortante. Sin embargo, existe cierta preocupación sobre el calor del uso de mantas eléctricas al principio del embarazo, ya que eleva la temperatura corporal y aumenta el riesgo de defectos de nacimiento de la columna vertebral. Sin embargo, los estudios sobre el uso de mantas eléctricas durante el embarazo tienen algunas limitaciones y no todos han mostrado problemas en el embarazo. Como los estudios no son concluyentes, las mujeres embarazadas pueden querer evitar el calor más alto para mayor tranquilidad.

Remedios que se deben evitar

Vitamina C y zinc: Cuando sienta que se está resfriando, podría sentirse tentada a tomar vitamina C y zinc. Esto no se recomienda durante el embarazo. Primero, no hay suficiente evidencia de que la vitamina C o el zinc ayuden a prevenir o tratar los resfriados. Segundo, las dosis de vitamina C y zinc en los suplementos para el resfriado son más altas que las dosis recomendadas para las mujeres embarazadas. La dosis recomendada de vitamina C es 80 mg para adolescentes embarazadas y 85 mg por día para adultas embarazadas. La dosis recomendada de zinc es 12 mg para adolescentes embarazadas y 11 mg por día para adultas embarazadas. Si está tomando vitaminas prenatales, es probable que contengan la vitamina C y el zinc que necesita por día.

Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE): Para la mayoría de las mujeres embarazadas sanas, los analgésicos de venta libre como ibuprofeno, naproxeno, y aspirina generalmente no se recomiendan durante el embarazo. Los AINE están asociados con un riesgo de cierre prematuro del conducto arterioso (una afección cardíaca y pulmonar) en el bebé si el medicamento se usa en dosis más altas en la segunda mitad del embarazo. Aunque la aspirina en dosis bajas se recomienda a veces durante el embarazo bajo supervisión médica para tratar o prevenir condiciones médicas específicas, la aspirina de fuerza regular y otros AINE no se recomiendan típicamente para tratar el dolor o la fiebre durante el embarazo.

Productos herbales: Muchos suplementos herbales comercializados para el tratamiento de resfriados y gripe no han sido estudiados durante el embarazo, por lo que no se conocen los posibles riesgos. Además, los beneficios del uso de suplementos herbales no siempre están comprobados. Por ejemplo, la equinácea se ha promovido como remedio para el resfriado, pero una revisión de más de 24 estudios con más de 4,000 participantes no encontró que acortara el número de días del resfriado en comparación con las personas que no la tomaron.

Prevención

La vacunación es clave y la mejor herramienta que tenemos para prevenir la gripe y el COVID-19 o reducir la gravedad de los síntomas en caso de infección. Los estudios que involucran a miles de mujeres embarazadas no han mostrado un mayor riesgo de defectos de nacimiento o complicaciones. MotherToBaby tiene hojas informativas con información sobre la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19.

Referencias:

Botto LD, Lynberg MC, Erickson JD. (2001). Congenital heart defects, maternal febrile illness, and multivitamin use: A population-based study. Epidemiology. 12:485-90.

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Treating Flu with Antiviral Drugs. Retrieved from https://www.cdc.gov/flu/treatment/antiviral-drugs.html

Centers for Disease Control and Prevention, NIOSH Science Blog, April 9, 2020. Respiratory Protection During Outbreaks. Retrieved from https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2020/04/09/masks-v-respirators/

Chambers CD, Johnson KA, Felix RJ, Dick LM, Jones KL. (1997). Hyperthermia in pregnancy: a prospective cohort study. Teratology. 55:45.

Hubner, N-O., Hubner C., Wodny M., Kampf G., Kramer A. (2010). Effectiveness of alcohol-based hand disinfectants in a public administration: Impact on health and work performance related to acute respiratory symptoms and diarrhea. BMC Infectious Diseases. Retrieved from http://www.biomedcentral.com/1471-2334/10/250

Karsch-Völk, M., Barrett B., Kiefer D., et al. (2014). Echinacea for preventing and treating the common cold. The Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014(2):CD000530.

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, 30 de abril de 2026.