Náuseas y vómitos en el embarazo

Esta hoja trata sobre tener náuseas y vómitos en el embarazo. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué son las náuseas y los vómitos en el embarazo?

Las náuseas y los vómitos en el embarazo, o "náuseas matutinas,» son la condición médica más común en el embarazo. Alrededor del 80% de personas embarazadas pueden tener síntomas de náuseas matutinas de leves a severos. Los síntomas pueden ocurrir a cualquier hora durante el día o la noche. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos secos, arcadas, y/o vómitos. Las náuseas matutinas generalmente comienzan entre las 4–9 semanas del embarazo, y alcanzan el pico entre 7–12 semanas. En la mayoría de las personas embarazadas, los síntomas desaparecen entre las 12-16 semanas de embarazo. Hasta el 15% de personas embarazadas continuarán con síntomas hasta las 20 semanas de embarazo o hasta el parto.

La forma más severa de náuseas matutinas es conocida como hiperémesis gravídica (HG) y ocurre en hasta un 3% de personas embarazadas. Con HG hay náuseas severas y vómitos constantes que causan pérdida de peso y deshidratación (no obtener suficiente agua). Las personas embarazadas que tienen HG pueden requerir hospitalización. Tanto si los síntomas de náuseas matutinas son leves, moderados, o severos, pueden tener un mayor impacto en la calidad de vida. Si las náuseas matutinas están afectando su habilidad de comer/beber, dormir, y/o realizar sus actividades diarias, hable con su proveedor de atención de salud.

Tomar vitaminas prenatales puede empeorar las náuseas matutinas, ya que el hierro puede causar síntomas más graves, malestar estomacal y / o estreñimiento. Discuta esto con su proveedor de atención de salud si tiene problemas para tomar su vitamina prenatal.

Si los síntomas de náuseas matutinas comienzan a las 10 semanas de embarazo o más tarde, podrían ser debidos a otras causas y deberían ser discutidos con su proveedor de atención de salud. Vea el párrafo a continuación sobre "¿Podrían las náuseas y los vómitos ser causados por algo más que al embarazo?"

¿Tener náuseas matutinas aumenta la probabilidad de aborto espontaneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Algunos estudios han sugerido que las personas embarazadas que tienen náuseas matutinas pueden tener menos posibilidad de aborto espontáneo.

¿Tener náuseas matutinas aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. La mayoría de los estudios no han mostrado una mayor probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo cuando una persona embarazada tiene náuseas matutinas.

¿Tener náuseas matutinas aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Las personas embarazadas con náuseas matutinas severas o con HG tienen un mayor riesgo de desnutrición o deshidratación, ya que es posible que no pueden retener suficiente alimentos o agua. Esto puede causar complicaciones médicas para la persona embarazada. Algunos estudios han encontrado que la HG podría estar asociada con un pequeño aumento de probabilidad de tener un bebé más pequeño de lo esperado.

¿Tener náuseas matutinas afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

Tener náuseas matutinas severas en el embarazo, con pérdida de peso y larga duración, podría estar asociado con dificultades de comportamiento o desarrollo. Los resultados a largo plazo son difíciles de estudiar y difíciles de conectar con una sola causa. Se necesitan más datos para comprender si estos resultados se deben a las náuseas y los vómitos en sí, la desnutrición que puede ocurrir con los vómitos severos, el estrés de lidiar con nauseas matutinas prolongadas, o algún(os) otro(s) factor(es). Si tiene náuseas matutinas graves, asegúrese de consultar con su

proveedor de atención de salud sobre las opciones de tratamiento para ayudar a disminuir los síntomas.

¿Hay tratamientos para las náuseas matutinas?

Es útil tratar los síntomas de las náuseas matutinas tan pronto como ocurren, ya que puede ser más fácil controlarlos si se tratan de inmediato. Hay cambios en alimentos y estilo de vida que pueden ayudar a disminuir los síntomas. También hay medicamentos que se han utilizado para tratar las náuseas matutinas. Algunas personas embarazadas pueden necesitar usar una combinación de cambios en el estilo de vida y medicamentos para ayudar a disminuir sus síntomas.

Cambios en alimentos y estilo de vida que han ayudado a algunas personas a disminuir los síntomas de náuseas matutinas incluyen:

- Comer platos pequeños o una merienda cada 1-2 horas
- Agregar una fuente de proteína a cada merienda y cada comida
- Beber líquidos fríos o parcialmente congelados diariamente (8 tazas)
- Mantener los sólidos y los líquidos por separado, bebiendo de 20 a 30 minutos antes o después de las comidas/meriendas
- Comer alimentos simples que son suaves para el estómago, como los plátanos, el arroz, puree de manzana, y pan tostado

Hay medicamentos recetados que se han utilizado para tratar las náuseas matutinas. Para información acerca de medicamentos específicos en el embarazo, vea nuestras hojas informativas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/ o contacte con un especialista de MotherToBaby. Usted y su proveedor de atención de salud deberían de trabajar juntos para encontrar el mejor tratamiento para sus síntomas.

¿Podrían las náuseas y los vómitos ser causados por algo más que al embarazo?

Hable con su proveedor de atención de salud acerca de sus síntomas de náuseas del embarazo específicos, ya que hay otras condiciones médicas que podrían causar náuseas y vómitos. Por ejemplo, los síntomas de acidez estomacal, indigestión y/o reflujo ácido (tales como una sensación caliente, eructos, o náuseas por la noche), afectan de 40 a 85% de personas embarazadas, y más del 50% de los síntomas aparecerán durante el primer trimestre. Algunas personas encuentran alivio para la acidez estomacal cuando evitan comidas ácidas/grasosas, y cuando elevan la cabecera de la cama para dormir en una forma inclinada (levantar el cabeza más alto que el abdomen).

Otro ejemplo, una infección bacteriana llamada Helicobacter pylori, ha sido asociada con la HG. Hacer pruebas para esta bacteria ha sido recomendado para personas embarazadas con un historial de náuseas severas o HG. Si una persona embarazada sale positiva con esta bacteria, puede ser tratada durante el embarazo. Su proveedor de atención de salud puede ayudarla a determinar si hay otras causas médicas posibles para sus náuseas y vómitos.

Haga clic aquí para ver las referencias.

El siguiente enlace también podría ser útil: https://www.hyperemesis.org/ (hay opción para cambiar el idioma en el pie de la página)

¿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, 1 de enero de 2024.