Náusea y Vómito del Embarazo

Esta hoja trata del tener náusea y vómitos durante el embarazo. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es náusea y vómitos del embarazo?

Náusea y vomitos del embarazo («náuseas del embarazo» o «vómitos matutinos») es la condición médica más común del embarazo. Alrededor del 80% de personas embarazadas pueden tener síntomas de náuseas del embarazo de leves a severos. Los síntomas pueden pasar a cualquier hora del día o de la noche. Pueden incluir náuseas, vómitos secos, arcadas, y/o vómitos. Las náuseas del embarazo por lo general 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 del embarazo 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 del embarazo son leves, moderados, o severos, pueden tener un mayor impacto en la calidad de vida. Si las náuseas del embarazo están afectando su habilidad de comer/beber, dormir, y/o realizar sus actividades diarias, hable con su proveedor de atención de salud.

Las vitaminas prenatales pueden empeorar las náuseas del embarazo, 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 síntomas de náuseas del embarazo 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 aparte del embarazo?"

¿Tener náuseas del embarazo aumenta la posibilidad de aborto espontaneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Algunos estudios han sugerido que las personas embarazadas que tienen náuseas del embarazo pueden tener menos posibilidad de aborto espontáneo.

¿Tener náuseas del embarazo aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

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

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

Las personas embarazadas con náuseas del embarazo severos o que tienen HG tienen un mayor riesgo de desnutrición o deshidratación, ya que no podrían mantener suficiente alimentos o agua en el cuerpo. Esto puede causar complicaciones médicas para la persona embarazada. Algunos estudios han encontrado que la HG podría estar asociada con un pequeño aumento en la probabilidad de tener un bebé más pequeño de lo esperado.

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

Según los estudios revisados, tener náuseas graves en el embarazo con pérdida de peso y larga duración podría estar asociado con dificultades de comportamiento o de 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 de embarazo prolongado, o algún otro factor. Si tiene náuseas 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 del embarazo?

Es útil tratar los síntomas de las náuseas del embarazo tan pronto como ocurren, ya que puede ser más fácil controlarlos si se tratan de inmediato. Hay cambios en alimentos y estilo de vida además de medicamentos que pueden ayudar a disminuir los síntomas. Sin embargo, ninguna terapia ayudará al 100% de las personas embarazadas, y algunas pueden necesitar una combinación de cambios en estilo de vida y medicamentos.

Cambios en alimentos y estilo de vida que han ayudado a algunas personas a disminuir los síntomas de náuseas de embarazo 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 del embarazo. Para información acerca de medicamentos específicos en el embarazo, vea nuestras hojas informativas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/ o contacte a 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 aparte del 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 causan 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 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 ayudarle a determinar si hay otras causas médicas posibles para sus síntomas de náuseas del embarazo.

Por favor haga clic aquí para las referencias.

El siguiente enlace también podría ser útil: https://www.hyperemesis.org/ (opción para cambiar el idioma ubicada 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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, febrero 1, 2022.