



MotherToBaby

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia
Pregunte a los Expertos

Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

Las Náuseas y Los Vómitos Durante El Embarazo (Náuseas Del Embarazo)

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre las náuseas y los vómitos durante el embarazo (náuseas del embarazo). Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

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

Las náuseas y los vómitos durante el embarazo (náuseas del embarazo) o “enfermedad matutina” es una condición médica muy común del embarazo. Afecta mujeres embarazadas de 50 – 80%. Los síntomas de náuseas del embarazo pueden calcularse de suave a severo. Los síntomas pueden pasar a cualquier hora del día o de la noche. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos secos, vómitos sin nada que expulsar, o vómitos regulares. Las náuseas del embarazo por lo general comienzan entre 4 – 9 semanas del embarazo, y alcanza lo máximo entre 7 – 12 semanas. En la mayoría de las mujeres, los síntomas desaparecen entre las 12-16 semanas de embarazo. Hasta el 15% de mujeres continuarán teniendo síntomas hasta las 20 semanas de embarazo o hasta el parto.

La forma más severa de las náuseas del embarazo es conocida como hiperémesis gravídica (HG), que afecta hasta un 3% de mujeres embarazadas. La HG es cuando hay náuseas severas y vómitos constantemente que causa pérdida de peso y deshidratación (no tomar suficiente agua). Las mujeres con HG pueden requerir hospitalización.

Aunque los síntomas de náuseas del embarazo son suaves, moderados o severos, puede tener un mayor impacto en la calidad de vida de una mujer. Si las náuseas del embarazo están afectando su habilidad de comer, dormir y realizar sus actividades diarias, hable con su proveedor de salud.

Si los síntomas de náuseas del embarazo comienzan a las 10 semanas de embarazo o más tarde, pueden ser debido a otras causas y deberían ser discutido con su proveedor de salud.

¿Son las náuseas del embarazo dañinas para mi bebé?

Las náuseas del embarazo por lo general no son dañinas para su bebé. En realidad, las náuseas del embarazo pueden tener un efecto protector sobre el bebé. Los estudios han sugerido que las mujeres con náuseas del embarazo pueden tener menos abortos espontáneos, así como bebés con malformaciones congénitas y un cociente intelectual (IQ en inglés) más alto.

Las mujeres embarazadas con las náuseas del embarazo grave o que tienen HG tienen un alto riesgo de deshidratarse, ya que muchas de ellas no pueden beber suficiente agua. Esto puede causar complicaciones médicas para la madre. Algunos estudios han encontrado que la HG podría estar asociada con un poco más probable de tener un bebé más pequeño de lo esperado.

¿Hay tratamientos efectivos para tratar las náuseas del embarazo?

Sí. Hay una serie de tratamientos que pueden ayudar a las mujeres embarazadas. Ninguna terapia ayudará al 100% de las mujeres y algunas mujeres embarazadas pueden necesitar una combinación de terapias.

La combinación del succinato de doxilamina (un antihistamínico) y clorhidrato de piridoxina (vitamina B6) ha demostrado ser un tratamiento efectivo para las náuseas del embarazo. Es recomendado como un tratamiento principal por el Congreso americano de obstetras y ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés) y por varias organizaciones médicas en Canadá. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el succinato de doxilamina y clorhidrato de piridoxina en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/succinato-de-doxilamina-hiridochloruro-de-piridoxina-diclegisdiclectin/pdf/>.

Hay varios otros medicamentos recetados que se han utilizado para tratar las náuseas del embarazo. La cantidad de información sobre el uso de estos medicamentos durante el embarazo y sus efectos secundarios varían. Usted y su proveedor de salud decidirán las mejores opciones de tratamiento para sus síntomas.

El jengibre y la vitamina B6 (piridoxina) son comúnmente usados para el tratamiento de las náuseas del embarazo. Varios pequeños estudios muestran que hasta 1000 mg al día (1 gramo) de jengibre (raíz de jengibre seca o fresca) no parece alto riesgo para el embarazo y puede ser efectivo para las náuseas del embarazo. MotherToBaby tiene una hoja informativa sobre el jengibre en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/jengibre/pdf/>.

El uso de vitamina B6 hasta 200 mg al día durante el embarazo ha sido bien estudiado y pensado ser útil para algunas mujeres. Las mujeres tomando otros productos conteniendo vitamina B6 deben asegurarse de su dosis completa de vitamina B6 (que toman por medio de medicamentos y/o multivitaminas) que no excedan la dosis máxima de 200 mg al día. Estos suplementos deben solamente ser utilizados después de hablar con su proveedor de salud.

Acupuntura o acu presión (el cual estimula un punto en el interior de la muñeca con la presión, la aguja o la suave corriente eléctrica) y la hipnosis han sido demostrado tener resultados mixtos para tratar los síntomas de las náuseas del embarazo. Así como en cualquier tratamiento, es importante discutir los beneficios y algunos riesgos potenciales con su proveedor de salud.

¿Hay otros cambios en el estilo de vida que pueda tratar de ayudarme con las náuseas del embarazo?

Los cambios en la comida y el estilo de vida pueden ayudar con las náuseas del embarazo. Los consejos que han ayudado a otras mujeres a disminuir los síntomas de las náuseas y / o que los síntomas de las náuseas ocurran con menos frecuencia incluyen:

- comer comidas pequeñas o un refrigerio cada 1-2 horas,
- agregue una fuente de proteína a cada bocadillo y cada comida
- beber líquidos fríos o parcialmente congelados diariamente (8 tazas),
- mantenga los sólidos y los líquidos por separado, bebiendo de 20 a 30 minutos antes o después de las comidas / refrigerios.

También es útil tratar los síntomas de las náuseas del embarazo tan pronto como ocurren, ya que puede ser más fácil controlarlos si el tratamiento o los cambios en el estilo de vida comienzan de inmediato.

Las vitaminas prenatales pueden provocar 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 médica si tiene problemas para tomar su vitamina prenatal.

¿Podrían mis náuseas y / o vómitos ser otra causa de algo más que el embarazo?

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

Otro ejemplo, una bacteria infecciosa llamada *Helicobacter pylori* ha sido asociada con la HG. Pruebas para esta bacteria es recomendada para mujeres con un historial de náuseas severas o HG. Si una mujer sale positiva con esta bacteria, ella puede ser tratada durante su embarazo. Su proveedor de salud puede ayudar a determinar si hay otras causas médicas posibles para sus síntomas de náuseas del embarazo.

Por favor haga clic [aquí](#) para las referencias

abril, 2018