

Náusea y Vómito del Embarazo

Esta hoja trata a la náusea y vomito durante el embarazo. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es la náusea y vómito del embarazo?

La náusea y vomito del embarazo («náuseas del embarazo» o «vómitos matutinos») es la condición médica más común del embarazo. Afecta hasta el 80% de mujeres embarazadas. Los síntomas de náuseas del embarazo pueden ir de leve a severo. Los síntomas pueden pasar a cualquier hora del día o de la noche. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos secos, tener 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 mujeres, los síntomas desaparecen entre las 12-16 semanas de embarazo. Hasta el 15% de mujeres 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), que afecta hasta un 3% de mujeres embarazadas. La HG es una condición de náuseas severas y vómitos constantes que causa pérdida de peso y deshidratación (no obtener suficiente agua). Las mujeres con 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 de una mujer. Si las náuseas del embarazo están afectando su habilidad de comer/beber, dormir, y/o 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 discutidos con su proveedor de salud.

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

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Algunos estudios han sugerido que las mujeres con 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 imprevisible. La mayoría de los estudios no han mostrado una mayor probabilidad de defectos de nacimiento encima del riesgo imprevisible cuando una mujer tiene náuseas y vómitos durante el embarazo.

¿Tener náuseas del embarazo causaría otras complicaciones del embarazo?

Las mujeres embarazadas con las náuseas del embarazo graves o que tienen HG tienen un mayor riesgo de deshidratarse, ya que no podrían beber suficiente agua. Esto puede causar complicaciones médicas para la madre. 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.

¿Hay tratamientos para las náuseas del embarazo?

Hay tratamientos e intervenciones que pueden ayudar a las mujeres embarazadas que tienen náuseas del embarazo. Ninguna terapia ayudará al 100% de las mujeres y algunas mujeres embarazadas pueden necesitar una combinación de terapias. 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 deberían de trabajar juntos para encontrar el mejor tratamiento para sus síntomas.

¿Hay otros cambios en el estilo de vida que yo pueda tratar para ayudarme con 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 el tratamiento o los cambios en el estilo de vida comienzan de inmediato. Usted y su proveedor de salud deberían de trabajar juntos para encontrar alimentos y cambios en el estilo de vida que funcionaran para usted.

Algunos cambios en alimentos y estilo de vida 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 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.

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 salud si tiene problemas para tomar su vitamina prenatal.

¿Podrían mis náuseas y / o vómitos ser causados por algo aparte del 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 una sensación caliente, eructos, o náuseas por la noche), afectan 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 elevan 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. Hacer 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 ayudarle a determinar si hay otras causas médicas posibles para sus síntomas de náuseas del embarazo.

Por favor haga clic aquí para las referencias

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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 reconoce que no todas las personas se identifican como «hombres» o «mujeres.» Cuando usamos el término «madre,» nos referimos a la fuente del óvulo y/o útero y por «padre,» nos referimos a la fuente del espermatozoides, independientemente de la identidad de género de la persona.* Copyright de OTIS, marzo 2, 2020.