Intermountain® Healthcare

Náuseas del Embarazo

Pocos síntomas del embarazo son conocidos tan bien y padecidos con tanta frecuencia como las náuseas del embarazo. Si usted sufre de náuseas del embarazo, hay muchas cosas que puede hacer para aliviar sus síntomas. Y si nada funciona, es posible que su proveedor de cuidados de la salud pueda ayudarla.

¿Qué son las náuseas del embarazo?

Las náuseas del embarazo son náuseas, y a veces vómitos, durante el embarazo. Las náuseas del embarazo suceden generalmente al principio del embarazo y, en la mayoría de los casos, desaparecen hacia el cuarto mes (12 a 16 semanas). A pesar del nombre, las náuseas matutinas, no sólo suceden por la mañana. Las puede sentir en cualquier momento del día — mañana, tarde, o noche.

¿Cuál es la causa de las náuseas del embarazo?

Aunque no se sabe con certeza qué es lo que causa las náuseas del embarazo, el aumento de los niveles hormonales podría jugar un papel importante. Si usted las padece, no significa que está enferma. De hecho, los médicos estiman que entre el 50% y el 90% de las mujeres padecen algún grado de náuseas del embarazo como parte de un embarazo normal y saludable.

¿Qué puede hacer?

Si padece de náuseas del embarazo, trate de no desanimarse, pues aunque no se pueden "curar", se pueden controlar. Para ello, pruebe las sugerencias de este folleto. Tendrá que experimentar para saber qué funciona mejor para usted. Y lo que funciona puede variar de un día a otro, o incluso de una hora a otra. ¡Así que trate de sobrellevarlas un día a la vez!

Adapte su dieta

- **Coma ligero durante todo el día.** A menudo, las náuseas son peores con el estómago vacío o demasiado lleno. Si está yendo de un lugar a otro, lleve comida consigo. Si se levanta durante la noche, también coma algún bocadillo.
- **Coma lo que se le antoje.** Generalmente no se le antojará comida que la hará sentirse mal, por lo tanto, si se le antoja algo, pruébelo.
- **Disfrute del desayuno en la cama.** Coma cereal, pan tostado o galletas antes de levantarse de la cama por la mañana.
- **Coma alimentos suaves.** Evite los alimentos condimentados, grasosos, salados o demasiado dulces. Los almidones suaves como pan, arroz, puré de papas o pasta en general son buenas opciones, especialmente cuando se combinan con bocadillos con alto contenido de proteínas, como la mantequilla de cacahuate y el queso. Además puede probar una dieta de plátano, arroz, puré de manzana, pan tostado y té (dieta B.R.A.T.T., por sus siglas en inglés).
- **Pruebe el jengibre.** Muchas mujeres aseguran que el jengibre las ayuda a calmar el estómago. Pruebe bocadillos o galletas de jengibre, o cápsulas de raíz de jengibre (250 mg no más de cuatro veces al día). También le pueden ayudar los tés con jengibre (al igual que los tés de hierbas).
- **Beba muchos líquidos.** Beba al menos 6 a 8 vasos de líquidos al día, especialmente cuando tenga náuseas. Esto la ayudará a estar hidratada y a evitar el estreñimiento. Beba sorbos de agua lentamente o con popote (bombilla).
- **Beba líquidos dulces.** A muchas mujeres les ayudan los refrescos gaseosos, dulces y fríos (como el Sprite), mientras que otras prefieren bebidas sin gas y a temperatura ambiente. El azúcar parece ser la clave. También puede probar bebidas deportivas, como Gatorade.

Modifique su rutina… y disminuya sus actividades

Tal vez tenga que reconsiderar sus diferentes funciones y obligaciones. Aprenda a decir que "no". Permítase controlar el estrés que le puede provocar las náuseas del embarazo. Es una actitud inteligente, y no egoísta, cuidarse a sí misma en este momento.

- **Tome las cosas con calma.** Permítase períodos de descanso durante el día, y aprenda a organizarse (haga un poco, descanse un poco). No trate de mantener el mismo ritmo de actividades que tenía antes del embarazo.
- **Acondicione su entorno de descanso.** Descanse cuando pueda en una habitación tranquila, oscura, fresca y bien ventilada. Tenga a la mano un teléfono, un tazón, bebidas y bocadillos, de modo que no tenga que levantarse.
- **Cepíllese los dientes un poco más tarde.** Demore el cepillado matutino de los dientes si nota que esto le provoca náusea. En cambio, espere hasta que su estómago se asiente.
- **Controle el horario de sus vitaminas.** Las vitaminas prenatales y el hierro pueden provocar náuseas, especialmente si se toman durante el día. Intente tomarlas con alimentos al final del día — o cámbielas por vitaminas masticables para niños. Sólo asegúrese de que contenga ácido fólico, tal como lo recomienda su proveedor de cuidados de la salud.
- **Haga de ésto una cuestión familiar.** Pídale a su pareja o a un amigo que la ayude a traer sus bebidas y bocadillos mientras usted descansa. Si tiene niños pequeños, prepare sus almuerzos del día siguiente la noche anterior para que así pueda moverse más lentamente en la mañana.

Pruebe también estas tácticas

- **Evite los olores fuertes o desagradables.** Mantenga su casa y su dormitorio bien ventilados. Abra las ventanas y use el extractor de aire mientras cocina.
- **Pruebe las pulseras anti-mareos.** Éstas funcionan aplicando presión en un punto determinado de la muñeca. Puede comprarlas en la mayoría de las farmacias.
- **Pregunte acerca de los antiácidos y la vitamina B6.** Los antiácidos le pueden disminuir esa sensación de "acidez estomacal" y aliviar el ardor de la garganta después de vomitar. La vitamina B6 puede reducir los síntomas de las náuseas del embarazo. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud para que le indique cómo usarlas.
- **Escupa su saliva.** Es común que las mujeres embarazadas que padecen de náuseas del embarazo produzcan mucha saliva, y por desgracia tragar esta saliva suele empeorar las náuseas. A veces ayudan los alimentos y bebidas agrias (como la limonada) y los caramelos (como los dulces de limón y las mentas).

¡Pida ayuda!

Ocasionalmente las náuseas del embarazo pueden agravarse lo bastante como para provocar deshidratación y desequilibrios químicos, provocando un trastorno llamado **hiperemesis gravídica** o hiperemesis del embarazo. En este caso, es posible que necesite otro tratamiento. **Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si experimenta alguno de los siguientes síntomas:**

- Sólo produce una pequeña cantidad de orina y es oscura.
- No puede retener los líquidos y los vomita.
- Se siente mareada o débil cuando se pone de pie.
- Tiene palpitaciones y pulso acelerado.
- Vomita sangre.
- Está perdiendo peso rápidamente.

Si ha intentado la mayoría de las sugerencias ofrecidas en este folleto y aún tiene problemas, ¡pida ayuda! Hable con su médico u otro proveedor de cuidados de la salud. Además, puede comunicarse con su plan de seguro y solicitar hablar con una asistente de enfermería. Muchos planes cuentan con enfermeras listas para ayudarla durante su embarazo.

© 2008–2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS067S - 09/14** (Spanish translation 10/08 by Lingotek, Inc.)