

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · SALUD DE LA MUJER Y EMBARAZO

Náuseas y vómitos en el embarazo

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con náuseas y vómitos durante el embarazo. Es posible que le hayan puesto líquidos por un gotero o le hayan dado un medicamento contra las náuseas. Ahora se encuentra lo bastante bien para irse a casa. Esta hoja explica cómo manejarlo en casa y cuándo volver.

¿Qué es?

Las náuseas y los vómitos son muy frecuentes al principio del embarazo. A menudo se llaman náuseas matutinas, pero pueden aparecer a cualquier hora del día. Suelen empezar hacia las 6 semanas y mejorar hacia las 16–20 semanas. Los causan las hormonas del embarazo y no dañan a su bebé. Algunas mujeres tienen vómitos intensos, llamados hiperémesis gravídica, que necesitan tratamiento adicional.

Cómo cuidarse en casa

- Coma pequeñas cantidades a menudo, cada 2–3 horas. El estómago vacío puede empeorar las náuseas.
- Pruebe alimentos sencillos y secos, como galletas saladas, tostadas o arroz. Comer algo antes de levantarse de la cama puede ayudar.
- Beba líquidos a sorbos a lo largo del día, como agua, zumo diluido o bebidas de rehidratación oral. Los sorbos pequeños se toleran mejor que las bebidas grandes.
- Evite los olores, alimentos o lugares que le den náuseas. Los alimentos fríos suelen oler menos que los calientes.
- Descanse cuando pueda. El cansancio puede empeorar las náuseas.
- El jengibre en comidas o bebidas puede ayudar a algunas mujeres.

Medicamentos

- Si le dieron un medicamento contra las náuseas, tómelo exactamente como le indicó su médico. Estos medicamentos se usan con seguridad en el embarazo.
- Si las vitaminas del embarazo le dan náuseas, pregunte a su médico si puede tomarlas por la noche o tomar solo ácido fólico.
- No tome ningún otro medicamento ni remedio de hierbas sin preguntar antes a su médico o farmacéutico.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia, centro de salud o consulta de embarazo en unos días si los vómitos continúan.
- Siga acudiendo a sus controles del embarazo como estaba previsto.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **No puede retener ningún líquido durante 24 horas**
- **Orina muy poco, o la orina es muy oscura**
- **Se marea o siente que se desmaya al ponerse de pie**
- **Vomita sangre, o el vómito parece posos de café**
- **Dolor intenso en el vientre, o sangrado por la vagina**
- **Fiebre, o dolor al orinar**
- **Se siente confusa o muy débil**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.