

Tratamientos para náuseas y vómitos durante el embarazo

Las náuseas y los vómitos durante el embarazo, también llamado “náuseas matinales”, es un problema frecuente que se puede tratar.

Náuseas y vómitos durante el embarazo

Nadie sabe exactamente el motivo de las náuseas y los vómitos durante el embarazo, pero los síntomas son muy frecuentes y los experimentan más del 85 % de las mujeres embarazadas. El término “náuseas matinales” no es del todo preciso, dado que la mayoría de las mujeres tiene síntomas durante todo el día. Los síntomas pueden variar de moderados a graves, a veces hasta requieren hospitalización debido a la pérdida de peso y la deshidratación. La **hiperemesis gravídica**, la forma más grave de náuseas y vómitos durante el embarazo, afecta hasta un 3 % de las mujeres embarazadas. Los síntomas de náuseas y vómitos por lo general son peores durante los primeros meses de embarazo. La mayoría de las mujeres se siente mejor luego del cuarto o quinto mes, pero algunas pueden tener síntomas durante todo el embarazo.

Enfoque para el tratamiento

Dado que no existe una causa clara de las náuseas y los vómitos durante el embarazo, el enfoque del tratamiento está en disminuir la gravedad de los síntomas. El primer enfoque es prevenir los síntomas mediante una modificación de la dieta. Por ejemplo, puede ser de ayuda comer alimentos blandos, secos y con un alto contenido en carbohidratos o proteínas y evitar alimentos con sabores y olores fuertes. También puede ser de ayuda comer menos y con más frecuencia y antes de sentir hambre, ya que si el estómago está vacío los síntomas pueden empeorar. También puede ayudar beber en sorbos líquidos fríos o chupar trozos de hielo. Sin embargo, si las modificaciones en la dieta no son suficientes, hay una serie de tratamientos disponibles de venta libre y recetados.

El número de *JAMA* del 4 de octubre de 2016 incluye un artículo donde se analizan diversas opciones de tratamiento que han sido estudiadas. En general, los estudios realizados sobre este tema no han sido de la más alta calidad; por lo tanto, es difícil determinar lo bien que funciona cada tratamiento. Las opciones que se analizan a continuación han demostrado tener al menos algún beneficio, pero se necesita más investigación de alta calidad.

Opciones de tratamiento

Los medicamentos de venta libre que han demostrado ser útiles para las náuseas y los vómitos leves durante el embarazo son

- Jengibre
- Vitamina B₆ (piridoxina)
- Acupresión (mediante muñequeras Sea Bands)

Los medicamentos recetados que han demostrado ser útiles para las náuseas y los vómitos moderados durante el embarazo son

- Combinación de vitamina B₆ y doxilamina

Tratamientos para náuseas y vómitos durante el embarazo

Cambios en la alimentación

- Coma alimentos blandos con alto contenido en carbohidratos y proteínas
- Evite alimentos con olores y sabores fuertes

- Coma porciones pequeñas, con más frecuencia



Medicamentos recetados

- Combinación de vitamina B₆ y doxilamina
- Antihistamínicos
- Antagonistas de la dopamina
- Antagonistas de la serotonina



Medicamentos de venta libre

- Acupresión
- Vitamina B₆
- Jengibre



- Antihistamínicos (p. ej., hidroxicina)
- Antagonistas de la dopamina (p.ej., metoclopramida o prometazina)
- Antagonistas de la serotonina (p.ej., ondansetrón)

Los corticoesteroides se han usado en la hiperemesis gravídica y en otras causas graves de náuseas y vómitos, pero no se ha estudiado bien su uso ni se han establecido sus beneficios.

Consulte a su médico antes de tomar medicamentos de venta libre o recetados durante el embarazo.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Mayo Clinic

www.mayoclinic.org/diseases-conditions/morning-sickness/basics/definition/con-20033445

- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

Autor: Dra. Jill Jin, MPH

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: La autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: McParlin C, O'Donnell A, Robson SC, et al. Treatments for hyperemesis gravidarum and nausea and vomiting in pregnancy: a systematic review. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2016.14337

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.