

NÁUSEAS Y VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO



¿QUÉ SON LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS DURANTE EL EMBARAZO?

Las náuseas y los vómitos durante el embarazo o "enfermedad matutina" son una afección médica muy común durante el embarazo. Los síntomas de náuseas del embarazo pueden calcularse de leves a severos y 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. En general, las náuseas y los vómitos aparecen a las 5 semanas de gestación, tienen un pico a las 9 semanas y desaparecen entre las 16 y 18 semanas.

La presencia de náuseas y vómitos intensos y persistentes durante el embarazo es conocida como hiperémesis gravídica y ocurre en hasta un 3% de personas embarazadas. La hiperémesis gravídica puede traer náuseas severas y vómitos constantes que causan pérdida de peso y deshidratación. Si se tienen estos síntomas puede requerir hospitalización. Si las náuseas durante el embarazo están afectando tu habilidad de comer, beber, dormir o realizar tus actividades diarias, habla con tu proveedor de atención de salud.

¿SON LAS NÁUSEAS DEL EMBARAZO DAÑINAS PARA MI BEBÉ?

Las náuseas del embarazo por lo general no son dañinas para tu bebé. Estudios han sugerido que las mujeres con náuseas del embarazo pueden tener menos abortos espontáneos, así como bebés con malformaciones congénitas.

¿HAY TRATAMIENTOS EFECTIVOS PARA TRATAR LAS NÁUSEAS DEL EMBARAZO?

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

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A CONTROLAR MIS NÁUSEAS Y VÓMITOS?

Los cambios en la alimentación y el estilo de vida pueden ayudarte con las náuseas durante el embarazo. Estos incluyen recomendaciones como:

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



Para más información, comunícate con la Unidad de Servicios Comunitarios de Prevención y Educación al **787.277.6571**.



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1999. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1999. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-5316-2024-A