

# Incomodidades comunes durante el embarazo

(Common Discomforts During Pregnancy)

Durante su embarazo, su bebé crece y su cuerpo cambia rápidamente. Hay veces que estos cambios pueden causar incomodidades.

Este paquete le brindará consejos de cómo aliviar estas incomodidades.

- Debajo de cada incomodidad, usted verá una **lista de consejos** que usted puede seguir para sentirse más cómoda.
- Las **cajitas rojas sombreadas** indican cuando llamar a un médico.
- Las **cajas verdes** hablan de algunas causas de incomodidades comunes.

**Cuando llamar a un médico**

**Causas comunes**

## ¿Qué hay en este paquete?

	Dolores de cabeza .....	2
	Mareos .....	2
	Sangrado de la nariz y nariz tapada .....	3
	Sangrado de las encías .....	3
	Mucha saliva .....	3
	Falta de aire.....	4
	Agruras/Acidez .....	4
	Dolores de espalda.....	5
	Nausea y vómito .....	6
	Dolor de ingle, estómago inferior o lados del útero .....	6
	Contracciones Braxton-Hicks .....	6
	Estreñimiento .....	7
	Hemorroides.....	7
	Orinar con frecuencia o al toser o estornudar .....	7
	Secreción vaginal.....	7
	Calambres en las piernas.....	8
	Venas varicosas.....	8
	Parches en la piel .....	9
	Estrías.....	9
	Cansancio.....	9
Dificultades para dormir .....	9	

## Números de teléfono importantes

### Emergencias:

Llame al 911 o  
272-2460  
(Evaluaciones  
Obstétricas/  
OB Triage).

### ¿Preguntas?

Llame a su clínica.

Apunte el número de su clínica.

## Dolores de cabeza

Para mejorar un dolor de cabeza, intente estas cosas:

- ☑ Descanse.
- ☑ Consiga un masaje de cabeza y cuello.
- ☑ Haga ejercicios de movimientos circulares del cuello.
- ☑ Tome té de hierbabuena o manzanilla.
- ☑ Tome 2-3 Tylenol regulares o 2 Tylenol de alta potencia (*Extra Strength*).
- ✗ **No** tome aspirina o Ibuprofen.
- ✗ **No** coma glutamato monosódico (siglas en inglés: MSG) la cual se encuentra comúnmente en la comida china.

Para dolores de cabeza de los senos nasales o nariz tapada:

- ☑ Ponga una toalla húmeda y calentita sobre sus ojos y la frente.
- ☑ Use un humidificador.
- ☑ Pregúntele a su médico si es seguro para usted tomar Sudafed. Si su médico dice que es seguro, tome una pastilla de Sudafed de 30mg cada 6 horas.

**Llame a Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) o a su clínica si su dolor de cabeza es muy severo, si no se quita con Tylenol, o si causa cambios en su vista.**

## Mareos

- ☑ Coma un pedazo de fruta o tome jugo y coma algo de proteína—leche, queso, mantequilla de cacahuete, o nueces.
- ☑ Cambie de posiciones lentamente.
- ☑ Tome más líquidos para que su orina sea transparente o un amarillo claro.
- ☑ Si tiene anemia (niveles bajos de hierro), hable con su médico acerca de tratamiento.



### Causas comunes

- Sobreesfuerzo de los ojos
- Nariz tapada o congestión de los senos nasales
- Cambios hormonales
- Cansancio
- Estrés
- Deshidratación
- Hambre
- Alta presión arterial

- Nivel de azúcar bajo
- Niveles bajos de hierro (anemia)
- Durante el 3er trimestre, se puede marear si cambia de posición demasiado rápido o si se acuesta boca arriba (de espaldas).

## Sangrado de la nariz y nariz tapada

- ☑ Use un humidificador o vaporizador.
- ☑ Use gotas de agua salada (agua salina).
- ☑ Suéñese la nariz ligeramente.
- ☑ Si su nariz está sangrando, siéntese derecha o póngase de pie y apriete su nariz. También puede ponerse hielo sobre su nariz.
- ☑ Ponga una capa fina de Vaselina en su nariz, especialmente a la hora de acostarse.
- ☑ Coma más vitamina C (frutas, brócoli, tomates).
- ☑ Si usted tiene alergias ambientales, intente tomar Benadryl, Zyrtec o Claritin.

## Sangrado de las encías

- ☑ Use un cepillo de dientes suave.
- ☑ Use hilo dental todos los días.
- ☑ Coma más vitamina C (frutas, brócoli, tomates).
- ☑ Visite un dentista con frecuencia para limpiar sus dientes. Esto mantiene la salud de sus encías.

## Mucha saliva

- ☑ Mastique goma de mascar (chicle)
- ☑ Coma comidas pequeñas frecuentemente.



### Causas comunes

Durante su embarazo, usted tiene niveles de hormonas más elevados. Esto puede causar:

- hinchazón o sangrado de la nariz.
- Hinchazón o sangrado en sus encías.
- Más saliva en la boca que lo normal.

Si sus encías son de un color al rojo vivo, muy adoloridas, y sangran fácilmente, puede ser que tenga gingivitis (una enfermedad leve de las encías).

## Falta de aire

- ☑ Párese o siéntese derecha.
- ☑ Levante sus brazos al lado de sus orejas o más arriba de su cabeza.
- ☑ Duerma con 2-3 almohadas.
- ☑ Practique respiraciones lentas y profundas.
- ☑ Si usted tiene anemia (niveles bajos de hierro) hable con su médico acerca de tratamiento.

**Llame a Evaluaciones Obstétricas o a su clínica si su falta de aire es muy severa o si es tan severa que no se puede acostar.**

## Agruras/Acidez

- ☑ Coma comidas pequeñas, frecuentemente. Coma despacio.
- ☑ Tome líquidos entre las comidas en vez de junto con las comidas.
- ☑ Mastique chicle durante 30 minutos después de comer.
- ☑ Tome enzimas de papaya o tome jugo de papaya.
- ☑ Tome Zantac de 75-150 mg, dos por día.
- ☑ Tome Tums o Maalox en forma líquida o Mylanta (1-2 cucharadas 1 hora después de comer y a la hora de acostarse).
- ✗ No coma más de lo necesario.
- ✗ No coma comida picante o con mucha grasa, tal como comida rápida.
- ✗ No se acueste después de comer.
- ✗ No tome café ni fume cigarrillos.
- ✗ No use bicarbonato sódico (baking soda) o Alka-Seltzer.



### Causas comunes

- **Presión:** Al crecer su útero, este pone presión en sus pulmones. Esto puede causar falta de aire (esto puede ser peor si aumenta mucho de peso en el embarazo).
- **Anemia** (hierro bajo)

Las agruras/acidez ocurren cuando la válvula de su estómago deja entrar ácido a su esófago (el tubo que conecta su garganta a su estómago).

- **Presión:** Al crecer su útero, este comienza a empujar a su estómago. Esto puede hacer que el ácido entre a su esófago.
- **Hormonas:** Usted tiene una hormona que relaja sus músculos durante el embarazo que se llama progesterona. Esta hormona también relaja la válvula del estómago.

## Dolores de espalda

- ☑ Use un colchón firme.
- ☑ Tome baños cálidos.
- ☑ Consiga un masaje de espalda.
- ☑ Mantenga buena postura cuando está sentada de pie.
- ☑ Use una almohadilla de calor o botella de agua caliente.
- ☑ Tome 2-3 Tylenol regulares o 2 Tylenol de alta potencia.
- ☑ Use un sostén con muy buen apoyo.
- ☑ Cuando está acostada y se quiere levantar, ruede como un tronco a su costado y empújese de la cama con las manos.
- ☑ Cuando quiere levantar algo, doble las rodillas y no la espalda.
- ☑ Use zapatos con tacones bajos o sin tacones.
- ☑ Trate de usar un cinturón o faja maternal.

## Ejercicios para la espalda superior

- ☑ Haga movimientos circulares con la cabeza.
- ☑ Encójase los hombros.
- ☑ Haga movimientos circulares con los brazos.
- ☑ Haga yoga prenatal.



Faja maternal

## Ejercicios de la espalda inferior

- ☑ Acuéstese y meza su pelvis hacia delante y hacia atrás.
- ☑ El giro de las rodillas y pecho.
- ☑ Natación.
- ☑ Haga yoga prenatal.



Giro de rodillas y pecho

## Causas comunes

**El crecimiento de su útero** puede causar dolor de espalda debido a:

- el centro de su peso corporal ahora está más hacia delante.
- los ligamentos conectando su espalda inferior a su útero se pueden jalar.

Esto se puede empeorar si aumenta mucho de peso durante su embarazo.

## Llame a Evaluaciones Obstétricas o a su clínica si

usted tiene dolor de espalda en un lado, fiebre, escalofríos, o dolor cuando orina. Estos pueden ser señales de una infección del riñón.



## Nausea y vómito

- ☑ Coma galletas saladas o pan tostado seco antes de levantarse de la cama.
- ☑ Coma proteína durante el día y en la noche antes de acostarse. La proteína requiere más tiempo para digerirse y mantendrá su estómago lleno por más tiempo.
- ☑ Tome líquidos entre las comidas en vez de junto con las comidas.
- ☑ Tome té de menta, jengibre o de manzanilla.
- ☑ Vaya afuera para aire fresco y ejercicio.



## Dolor de ingle, estómago inferior o lados del útero

- ☑ Use una almohadilla de calor o un baño caliente.
- ☑ Descanse.
- ☑ Tome 2-3 Tylenol regulares o 2 Tylenol de alta potencia (*Extra Strength*).
- ☑ Haga ejercicios de mecer su pelvis.
- ☑ Ponga una almohada entre sus piernas y debajo de su estómago cuando descansa.
- ☑ Use una faja maternal si tiene músculos estomacales débiles.
- ☑ Dóblese hacia el lado que le duele.
- ✗ No gire, ni levante cosas pesadas, ni haga movimientos bruscos.

## Contracciones Braxton-Hicks

Las contracciones Braxton-Hicks son cuando una mujer tiene contracciones del útero que ayudan a su cuerpo a prepararse para el trabajo de parto. Son irregulares y normalmente no duelen. Según se aproxima su fecha para dar a luz, estas contracciones ayudan a preparar su cuello uterino. Estas contracciones no son dolores de parto falso, ni tampoco son contracciones de parto.

Para hacer que estas contracciones sean más lentos o más leves:

- ☑ tome más líquidos y coma algo.
- ☑ tome un baño caliente.
- ☑ relájese.
- ☑ haga ejercicios de respiración.
- ☑ tome 2-3 Tylenol regulares o 2 Tylenol de alta potencia (*Extra Strength*).

Llame a su médico si usted ha tratado todas las cosas en esta lista, tiene menos de 35 semanas de embarazo y está teniendo más de 4 a 6 contracciones por hora.

### Causas comunes

- Hormonas de embarazo
- Cambios a su cuerpo

- Estiramiento de los ligamentos que están pegados a su útero.
- Movimientos bruscos (de usted o su bebé) o cambiando de posición puede poner presión en los ligamentos que están pegados a su útero. Estos dolores pueden ser agudos y sentirse como una corriente.

Usted puede tener contracciones Braxton-Hicks más seguido si usted está:

- deshidratada
- estresada
- haciendo mucha actividad física

## Estreñimiento

- ☑ Tome 8-10 vasos de agua al día.
- ☑ Coma más fibra – salvado, ciruelas pasas, higos, frutas, vegetales, cereales y granos enteros.
- ☑ Haga más ejercicio.
- ☑ Tome té hierbal o agua calientita cuando se despierta. Esto puede hacer que su aparato digestivo sea más activo.
- ☑ Suba sus pies en un banquito cuando está haciendo popó
- ☑ Si su médico lo recomienda, tome Metamucil con 8 onzas de agua y jugo.
- ☑ Si su médico lo recomienda, tome Colace 100mg 1 a 2 veces al día para ayudar a ablandar su popó.
- ✗ **No** tome laxantes sin hablar con su médico.



### Causas comunes

- Las hormonas del embarazo hacen que su alimento se mueva más despacio por sus intestinos
- Deshidratación
- Falta de ejercicio
- Tomar pastillas de hierro

## Hemorroides

- ☑ Trate de prevenir el estreñimiento (vea arriba).
- ☑ Intente usar toallas de hamamelis o compresiones de sales de Epsom en los hemorroides.
- ☑ Tome baños calientes.
- ☑ Haga los ejercicios Kegel.
- ☑ Use una bolsa de hielo.
- ☑ Use Anusol or crema de Preparation H o supositorios 3 veces al día.

- Presión de su útero
- Estreñimiento

## Orinar con frecuencia o al toser o estornudar

- ☑ Tome más durante el día y menos en la noche.
- ☑ Haga los ejercicios Kegel.
- ☑ Póngase una mini toalla femenina.

Hable con su médico si le duele al orinar.

- Al crecer su útero, este pone presión en su vejiga. Esto es más común durante el 1er y 3er trimestre
- Infección de la vejiga.

## Secreción vaginal

- ☑ Use pantis de algodón.
- ☑ Póngase una mini toalla femenina.
- ✗ **No** use pantalones apretados o pantalones cortos apretados.
- ✗ **No** haga la ducha femenina (enjuagar la parte interior de la vagina).

Hable con su médico si la secreción arde, le da comezón, o huele mal.

- Hormonas del embarazo.
- La secreción vaginal podría aumentar al final del embarazo.

## Calambres de las piernas

- ☑ Enderece sus piernas con los dedos de los pies apuntando a su cabeza.
- ☑ Use una almohadilla de calor.
- ☑ Masaje su piernas.
- ☑ Haga ejercicio.
- ☑ Coma menos carnes procesadas y tome menos soda (gaseosa).
- ☑ Coma más productos lácteos (leche, queso, yogur) o tome un suplemento de calcio.
- ☑ Use zapatos cómodos con tacones bajos.
- ☑ Si el dolor es como una corriente, cambie de posición o póngase en una posición con las rodillas a su pecho por unos minutos.

Dígale a su médico si tiene una pierna que está caliente o duele al tocarla

## Venas varicosas

Las venas varicosas son venas hinchadas, retorcidas que usualmente están en sus piernas. Normalmente se ven justamente debajo de la piel.

- ☑ Siéntese en vez de estar de pie.
- ☑ Descanse en su costado con sus piernas elevadas.
- ☑ Póngase pantimedias de apoyo maternales (licras) antes de levantarse de la cama.
- ☑ Camine o haga natación.
- ✗ **No** se ponga calcetines apretados que lleguen hasta las rodillas.
- ✗ **No** se cruce las piernas.
- ✗ **No** esté de pie por largos períodos de tiempo.



### Causas comunes

- Aumento de peso durante su embarazo
- Cambios en la circulación
- Presión en los nervios y vasos sanguíneos que van a sus piernas. La presión proviene del bebé que está creciendo

Las venas son los vasos sanguíneos que regresan sangre de sus brazos y piernas a su corazón. La sangre en las venas de sus piernas está trabajando contra la gravedad. Las venas varicosas son comunes en el embarazo porque:

- El crecimiento de su útero pone presión en las venas de las piernas.
- Durante el embarazo, usted tiene más sangre en su cuerpo. Esto hace que sea más difícil para que su cuerpo mueva la sangre de sus piernas hasta el corazón.
- Las hormonas del embarazo relajan las paredes de sus vasos sanguíneos. Esto hace que sea más difícil para mover la sangre hasta su corazón.

## Parches en la piel

Se pueden presentar parches de color en su cara, senos, o estómago. Se ponen más claros y desaparecen después del embarazo.

- Use protector solar.
- No salga al sol.
- Póngase una gorra o sombrero con un borde ancho.

## Estrías

Posiblemente notará estrías en sus senos, panza, caderas o muslos. Se harán más plateadas después del embarazo.

- Asegúrese de comer suficiente proteína.
- Use lociones y aceites. No previenen las estrías, pero pueden ayudar a que sean menos visibles.

## Cansancio

Es común sentirse cansada al inicio y tarde en su embarazo.

- Trate de equilibrar el ejercicio con el descanso.
- Tome siestas.
- Si tiene anemia (niveles bajos de hierro), hable con su médico acerca de tratamiento.

## Dificultades para dormir

- Haga ejercicios de relajamiento.
- Tome un baño templado.
- Tome leche tibia.
- Tome té de manzanilla o hierbabuena.
- Consiga un masaje.
- Coma alimentos con vitamina B, tales como granos enteros.
- Use almohadas adicionales para su comodidad.
- Tome siestas durante el día.
- No** tome ni coma cafeína (café, soda, té, chocolate).
- No** use tabaco.
- No** tome pastillas para dormir.



### Causas comunes

Las hormonas del embarazo causan cambios en su piel. Pueden hacer que algunas partes de su cuerpo sean más oscuras.

Se pueden formar cicatrices porque su piel está estirándose y creciendo durante el embarazo.

- Cambios hormonales temprano en el embarazo
- Nivel de azúcar y presión arterial más bajos.
- Anemia (bajos niveles de hierro)

- Tener que orinar muy seguido
- Tener un bebé activo
- Tener dificultad para encontrar una posición cómoda para dormir.
- Sentirse estresada o ansiosa.