

## *North Carolina Women's Hospital*

### **Problemas Comunes en el Embarazo y Tratamientos Recomendados**

(Common Problems in Pregnancy and Recommended Treatments)

**Si estas recomendaciones no le son útiles o si le indican que llame, use los números que le fueron dados previamente o llame al \_\_\_\_\_.**

Fiebre (temperatura de 100° o más)	Tome <i>Tylenol</i> ®*(acetaminophen), <i>Extra-Strength Tylenol</i> ®*, o cualquier analgésico que no contenga aspirina. Evite productos de aspirina, los cuales podrían causar problemas de sangrado para la madre y el bebé. También <u>evite productos de ibuprofén</u> , tales como <i>Advil</i> ®, <i>Motrin</i> ® o <i>Aleve</i> ® a menos que su doctor o enfermera específicamente recomiende estos medicamentos. Si su temperatura es más de 101° F (38.3 °C) llame a la clínica.
Indigestión o Acidéz	Tome <i>Mylanta</i> ®*, <i>Maalox</i> ®*, <i>Roloids</i> ®*, o <i>Tums</i> ®*. La dosis recomendada es de 1-2 cucharaditas o tabletas (masticadas) entre comidas y antes de acostarse, no exceda 10 tabletas o 10 cucharaditas en 24 horas. Evite alimentos grasosos, fritos y demasiado condimentados, tales como el pollo frito, jamón o chili. Coma de 5-6 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas grandes.
Náusea o Vomitos—también vea el folleto “ <i>Nausea and Vomiting of Early Pregnancy</i> ” para algunas ideas útiles.	Tome sorbos de jugo, Coca-cola, Ginger Ale o de un producto parecido al <i>Gatorade</i> ® por lo menos 4 veces en una hora. Si no puede sostener líquidos en su estómago durante 8 horas, llame a la clínica o al hospital. Coma solamente pequeñas cantidades de alimentos en intervalos frecuentes una vez su estómago comience a asentarse.
Estreñimiento	Aumente la cantidad de agua y de alimentos altos en fibra, tales como cereales de afrecho (bran), avena, vegetales de hojas verdes, frutas, jugos de frutas y ciruelas pasas. Si el problema no mejora, tome <i>Colace</i> ®* 100mg o <i>Metamucil</i> * (1 paquete o cucharadita redondeada mezclada con jugo todas las mañanas o al acostarse). No use laxantes.
Hemorroides	Use supositorios <i>Anusol</i> ®*, <i>Tucks</i> ®* o <i>Dermoplast</i> ®*. Siéntese en agua tibia por 30 minutos dos veces al día. Séquese al aire libre, duerma sin ropa interior. Para evitar estreñirse, tome de 8-10 vasos de agua al día. Refiérase a las recomendaciones #4.
Diarrea	Tome sólo líquidos claros, <i>Gatorade</i> ®, <i>Coca Cola</i> o <i>Ginger Ale</i> y coma gelatina por 24 horas. Si la diarrea mejora, añada alimentos a su dieta gradualmente, esperando a añadir la leche al final. Tome <i>Kaopectate</i> ®*o <i>Donnagel PG</i> ®* de acuerdo a las instrucciones, pero llame si el problema no se resuelve en un día.
Tos	Para la tos, tome <i>Robitussin</i> ®* (regular o DM). Tome suficiente agua y jugos de frutas. Si la tos persiste o empeora de 2-3 días, llame a su clínica.
Resfriado, Congestión Nasal	Si usted tiene menos de 14 semanas de embarazo puede tomar <i>Chlortrimeton</i> ® 4mg con seguridad. Más tarde en el embarazo, podría tomar tabletas de <i>Actifed</i> ®* o <i>Sudafed</i> ® con seguridad a menos que sufra de presión arterial alta o alguna otra enfermedad crónica. Todos estos medicamentos pueden causar somnolencia; hable con su enfermera o doctor si esto le preocupa. Aumente el consumo de líquidos (suficiente agua y jugos de frutas). Líquidos humeantes, como cidra caliente o té de hierbas, podrían ser especialmente útiles. Evite aerosoles nasales a menos que reciba instrucciones específicas de su doctor o enfermera.
Dolor de Garganta	Haga gárgaras con una solución de agua tibia con sal (una cucharadita de sal en un cuarto de galón de agua) o use el aerosol <i>Chloroseptic</i> ®*. Si su temperatura es de más de 101° F (38.3°C), llame a la clínica

Sangrado Nasal	Aplique una bolsa de hielo a la nariz. Durante el invierno, aumente la humedad en el aire con un humidificador o una caserola de agua calentándose en la estufa y use un aerosol nasal salino. El farmacéutico le puede ayudar con esto.
Secreción (Flujo) Vaginal	Use ropa interior de algodón o aquellos que tengan forro de algodón entrepiernas. Evite la ropa apretada. Evite pantimedias (pantihose) y jeans apretados. Siéntese en una tina de agua tibia con una taza de bicarbonato de soda añadida, dos veces al día. Duerma sin ropa interior. Monistat ®* puede ser usado si cree que tiene una infección de hongos; si no está segura, llame a la clínica.
Orina con Dolor	Déjele saber a la clínica inmediatamente si le arde o le duele al orinar. Ésto puede ser señal de una infección seria.
Hinchazón en las Piernas	Eleve las piernas más arriba de la cintura. Use medias de soporte y zapatos cómodos. Descanse por 30 minutos sobre su lado izquierdo. Si nota sensibilidad, enrojecimiento, hinchazón, busque ayuda inmediatamente.
Dolor de Dientes	Tome Tylenol ®*(acetaminophen) o cualquier otro analgésico que no contenga aspirina para dolor leve ocasional de diente. Evite los productos de ibuprofén, tales como Advil ®, Motrin ®, o Aleve ® a menos que su doctor o enfermera recomiende estos medicamentos específicamente. Comuníquese con el dentista tan pronto sea posible para más tratamiento. Si el dentista requiere una autorización, favor de llamar a la clínica de Obstetricia.
Cuidado Dental Rutinario o de Emergencia	No evite el cuidado dental durante el embarazo. Las siguientes precauciones asegurarán su seguridad: si necesita radiografías, asegúrese que está apropiadamente protegida ; si necesita un anestésico local, pida que no contenga epinefrina; si necesita medicamento para el dolor, tome <i>extra strength</i> Tylenol® ; si no siente suficiente alivio y usted no es alérgica a la codeína, pídale al dentista que le escriba una receta para Tylenol # 3®. Si se le ha aconsejado que tome antibióticos cerca de la cita dental, también debe de hacerlo mientras está embarazada.

\* *Un producto más económico vendido bajo el nombre de la farmacia puede ser usado también. Pregúntele al farmacéutico.*

- Si los problemas persisten o empeoran después del tratamiento recomendado, favor de hablar con un proveedor de cuidados médicos usando los números al frente de ésta página.
- Refiérase al folleto prenatal que le fue dado cuando comenzó su cuidado prenatal para aprender más acerca de las incomodidades del embarazo y las señales de advertencia de problemas serios.

Approved by UNC Women's Hospital Patient Education Steering Committee on 01/23/05, revised 03/21/2007.

*Translated by Lizzette Vega UNCH Spanish Interpreter 4/5/2007*