

NÁUSEAS Y VÓMITOS EN EL EMBARAZO

AUTOR: EL MESAUDI ZIZAUI, SORAYA

PALABRAS CLAVES: Náuseas, Vómitos, Embarazo, Hiperemesis gravídica

INTRODUCCIÓN: Las náuseas y vómitos son uno de los primeros síntomas del embarazo, sobre todo en las primeras fases del embarazo por las mañanas. En la mayoría de los casos, las náuseas suelen remitir al final del primer trimestre del embarazo. Los síntomas suelen comenzar en el primer trimestre, alrededor de 5-8 semanas de gestación, por lo general en horas pico alrededor de la semana gestacional 9, y remitiendo por alrededor de la semana 12 de gestación. Se pueden clasificar como leves (sólo náuseas), moderada (náuseas y vómitos), o grave. En este último caso, menos frecuente, que se denomina hiperemesis gravídica (HG), el grado de vómitos es tan profunda que la pérdida de peso materno, desequilibrio electrolítico y deshidratación requieren atención especializada.

OBJETIVOS: Revisar la literatura científica sobre los vómitos y las náuseas que se producen durante el embarazo.

METODOLOGÍA: Se ha realizado una revisión de la literatura científica mediante una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Pubmed, Gerlon, Cuiden, Medline y The cochrane Database of Reviews.

RESULTADOS:

- La frecuencia de las náuseas en el primer trimestre es de un 81'3%, porcentaje que disminuye drásticamente hasta un 40% durante el segundo y tercer trimestre. El porcentaje de vómitos durante el primer trimestre es de un 68% y también disminuye durante el segundo y el tercer trimestre, pero de forma menos marcada, manteniéndose en torno a un 40%.
- La mayoría de las mujeres con náuseas y vómitos relacionados con el embarazo se recuperan completamente sin ningún tipo de complicaciones.
- Aumento de peso normal durante el embarazo depende de su peso antes del embarazo. Para las mujeres de peso normal (IMC 18.5 a 24.9kg / metro²), el aumento de peso recomendado es de entre 11,5 a 16,0 kilogramos para un embarazo único.
- En las mujeres con náuseas y vómitos (hiperemesis gravídica) que están hospitalizadas varias veces y que no aumenta de peso normal durante el embarazo, hay un pequeño riesgo de que el bebé esté bajo peso.
- Las mujeres que tienen hiperemesis gravídica en un embarazo corren el riesgo de náuseas y vómitos en futuros embarazos. (entre 15 y 20 por ciento.)

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS:

- Realizar comidas ligeras, frecuentes y poco abundantes, así como respetar los horarios y las comidas. Se debe fraccionar la dieta en 5 o 6 comidas al día.
- Ingerir hidratos de carbono (galletas, tostadas o cereales) 15 minutos antes de levantarse de la cama por la mañana.
- Evitar beber agua en ayunas o zumos muy ácidos y prescindir de las bebidas con gas.
- Consumir alimentos con alto contenido en proteínas e hidratos de carbono, y evitar los alimentos con alto contenido en grasa y sal.
- Evitar las comidas muy frías o muy calientes y tomar abundante fruta y verdura.
- Beber líquidos, sobre todo entre las comidas (agua, infusiones, zumos o batidos naturales).
- Evitar los olores molestos y los alimentos de digestión difícil o que resulten repulsivos.
- Mantener una buena postura corporal.
- Evitar el consumo de tabaco directa e indirectamente.

CONCLUSIONES

Las náuseas y los vómitos son la afectación más común durante la primera mitad del embarazo. Es importante conocer los posibles factores desencadenantes e instaurar la conducta terapéutica de forma precoz, puesto que estos síntomas tienen un impacto negativo sobre la calidad de vida de la embarazada y siguen siendo una causa significativa de baja laboral y de gasto social en los países desarrollados. La conducta terapéutica debe incluir cambios en los hábitos higiénico-dietéticos, tratamiento no farmacológico como la acupresión y, en los casos en que estas medidas no sean suficientes, el tratamiento farmacológico con antieméticos. La evidencia científica muestra que con la aplicación de la conducta terapéutica mejora la calidad de vida de la mujer embarazada.

BIBLIOGRAFÍA

- Jewell D, Young G. Intervenciones para las náuseas y los vómitos en la fase temprana del embarazo (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus. 2008; n.º 4. Oxford: Update Software Ltd.
- Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Bérard A. Nausea and vomiting of pregnancy: what about quality of life? BJOG. 2008; 115(12): 1.484-93.
- Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Bérard A. Epidemiology of nausea and vomiting of pregnancy: prevalence, severity, determinants and the importance of race/ethnicity. BMC Pregnancy Childbirth. 2009; 2(9): 26.