

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 27, 2023

## Náuseas matutinas

**Cuando estás embarazada es normal sentirse mal a veces y, a veces, vomitar. Es posible que descubras que algunos tratamientos simples pueden ayudar.**

**Hemos reunido las mejores y más actualizadas investigaciones sobre las náuseas matutinas para ver qué tratamientos funcionan. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.**

### qué es?

La mayoría de las mujeres embarazadas se sienten enfermas e incluso vomitan a veces durante el embarazo. Para muchas mujeres, estos son los primeros signos de que están embarazadas. Algunas mujeres ven estos síntomas como signos de que su embarazo probablemente sea saludable.

Las náuseas y los vómitos suelen comenzar alrededor de seis semanas después del inicio de la última menstruación. Esto a menudo se llama "náuseas matutinas", porque muchas mujeres descubren que sus síntomas son peores por las mañanas. Pero las mujeres pueden tener estos síntomas en cualquier momento del día.

Incluso si se enferma dos o tres veces al día, por lo general podrá retener algo de comida. Es probable que no pierdas peso durante los primeros meses de embarazo. Y sus náuseas matutinas no afectarán a su bebé a menos que sean graves.

Aunque es normal sentirse enferma o estar enferma cuando está embarazada, no es normal estar tan enferma que no pueda retener ningún alimento o líquido durante más de 24 horas. Si esto sucede, puede deshidratarse y es posible que deba recibir tratamiento en el hospital para reemplazar los líquidos y la nutrición que está perdiendo.

Si siente que no puede retener ningún líquido durante más de 24 horas, o si se siente mareado, o si está preocupado por su afección, debe consultar a su médico.

### qué tratamientos funcionan?

#### Cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo

Además de los tratamientos que su médico puede sugerir, aquí hay algunas cosas que pueden resultarle útiles para reducir la sensación de enfermedad.

## Náuseas matutinas

- Comer poco y con frecuencia (por ejemplo, cada dos o tres horas) en lugar de comer comidas abundantes
- Comer alimentos blandos, como galletas secas o tostadas
- Comer galletas de jengibre
- Evitar los alimentos grasos
- Beber mucho líquido (pero evitar el alcohol y la cafeína)
- Comer algo salado temprano en el día
- Beber líquidos agrios, como jugos de frutas sin azúcar, en lugar de agua corriente
- Tomar un poco de aire fresco y hacer ejercicio todos los días.

Si las náuseas matutinas le molestan tanto que necesita ver a su médico, el tratamiento que le ofrezcan dependerá de la gravedad de sus síntomas. Por ejemplo, si te deshidratas, esto puede dañar a tu bebé en crecimiento, por lo que tu médico se asegurará de que recibas tratamiento rápidamente.

Sin embargo, los médicos generalmente tratan de evitar administrar medicamentos para las náuseas matutinas, ya que querrán exponer a su bebé en crecimiento a la menor cantidad posible de medicamentos.

Por lo tanto, si sus síntomas no son graves, es probable que su médico le sugiera primero algunos tratamientos no farmacológicos. No hay tanta investigación como nos gustaría sobre estos tratamientos. Pero algunas mujeres descubren que ayudan.

## Tratamiento sin fármacos

### Jengibre

El jengibre es un remedio natural y uno de los tratamientos más utilizados para las náuseas y los vómitos. Es una raíz picante que se utiliza para dar sabor a alimentos como el pan de jengibre, las galletas y las verduras salteadas. También se encuentra en bebidas como el té de jengibre, el ginger ale y la cerveza de jengibre.

Pero es probable que no obtengas suficiente jengibre comiendo o bebiendo alimentos que lo contengan. Tendrás que tomar suplementos. Pero esto debe ser supervisado por su médico. Puedes conseguir suplementos de jengibre en forma de cápsulas o en jarabe. Estos suplementos parecen reducir los síntomas de náuseas y vómitos en la mayoría de las mujeres.

### Acupresión

El uso de una pulsera de acupresión sobre un lugar determinado del antebrazo (llamado punto P6) parece ayudar a reducir las náuseas y los vómitos en algunas mujeres. Pero algunas mujeres descubren que la pulsera causa entumecimiento, dolor e hinchazón.

### Acupuntura

Algunas mujeres descubren que la acupuntura ayuda a aliviar los síntomas de las náuseas matutinas.

### Tratamiento con fármacos

Si tiene muchas náuseas y vómitos, su médico puede recomendarle un tipo de medicamento llamado **antihistamínico**. Los antihistamínicos son medicamentos que generalmente se usan para aliviar las alergias, como la fiebre del heno. Pero no debe tomarlos para las náuseas matutinas a menos que su médico se los recete.

El médico podría sugerirle un **antiemético**. Estos son medicamentos que ayudan a evitar que se sienta enfermo y vomite.

**Los suplementos de vitamina B6** pueden hacer que se sienta menos enfermo y reducir la cantidad de veces que vomita. La vitamina B6 suele estar contenida en los suplementos multivitamínicos para mujeres embarazadas. Pero la dosis de vitamina B6 en estos suplementos puede no ser tan alta como la que se ha encontrado para aliviar las náuseas y los vómitos en el embarazo. Los médicos a veces recetan niveles más altos de vitamina B6 para tratar las náuseas matutinas. Pero no está disponible en todas partes. Por ejemplo, no se recomienda en el Reino Unido debido a la preocupación de que los niveles altos puedan dañar a los bebés no nacidos.

### Qué me va a pasar?

La buena noticia es que las náuseas matutinas generalmente mejoran después de los primeros tres meses de embarazo. Pero para algunas mujeres puede durar más tiempo. Aproximadamente 10 de cada 100 mujeres todavía se sienten enfermas después de las 20 semanas de embarazo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

