

## **MOLESTIAS GENERALES – Que Hacer al Respecto de Molestias Físicas**

La mayoría de las mujeres experimentan algunos malestares físicos durante el embarazo. La siguiente lista describe los síntomas más comunes y sugiere maneras de remediarlos. Los medicamentos sugeridos sólo se deben de utilizar si otros métodos no han proporcionado alivio.

**\* Es importante recordar que medicamentos obtenidos sin una receta medica (OTC/over the counter) no deben ser utilizados por los primeros 4 meses (16 semanas) de embarazo a menos que estos sean recetados por su médico.** Asegúrese de discutir cualquier preocupación con su médico.

- Resfriado or gripe:** Vaporizador de aire fresco, el té de menta, tome más fluidos  
 \* *Tylenol* para el dolor o calentura sobre 101.00  
 \* *Robitussin DM* para la tos  
 \* Sudafed (sencillo, no antihistamina para la nariz congestionada.)
- Estreñimiento:** Beba por lo menos de seis a ocho vasos de agua o líquido; coma más alimentos ricos en fibras y granos (frutas y vegetales frescos) para evitar el estreñimiento.  
 Haga ejercicio diariamente (caminar)  
 \* *Metamucil* o \* *Leche de Magnesia como el paquete dirige*
- Acidez o Gases:** Evite los alimentos grasosos o picantes  
 Coma comidas pequeñas y frecuentes; evite comer mucho antes de irse a dormir. Trate de beber leche antes o con las comidas. Duerma de tal forma que su cabeza este elevada al menos con un ángulo de 45 grados  
 \* *Zantac 75 mg como se indica*, \* *Mylanta* o  
 \* *Maalox* como se indica
- Diarrea:** Descanse su estomago con líquidos claros y una dieta (blanda/simple) por 24 hrs.; galletas saladas, pan tostado, arroz, puré de manzana y plátanos;  
 \* *Imodium* como del paquete dirige
- Nausea y/o Vomitos** Coma comidas pequeñas y frecuentes ; evite los alimentos picantes / grasientos ; coma unas galletas antes de levantarse de la cama o cuando sea necesario. Tome líquidos en cantidades pequeñas y frecuentes, especialmente entre comidas si tiene vómito  
*Vitamin B6 25 mg* in la mañana; puede aumentar a tres veces por día
- Almorranas:** Eleve la parte inferior del cuerpo durante periodos de descanso evite e estreñimiento o esfuerzo ; aumente líquidos.  
 Aplique compresas frías utilizando Bruja Hazel, (Tucks ) o Epsom

## **MALESTARES FÍSICOS - CPSP folleto de malestar específico:**

**\* VEA ESTA PÁGINA PARA LA CLASIFICACIÓN DE DROGAS Y LA SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS MENCIONADOS DURANTE EL EMBARAZO**

**Clasificación de la FDA Sobre la Seguridad de los Medicamentos Durante el Embarazo**

- Category A Los estudios controlados en mujeres no demuestran un riesgo para el feto en el primer trimestre (y no hay evidencia de riesgo en los últimos trimestres), y la posibilidad de daño fetal parece remota.
- Category B Los estudios de reproducción animal no han demostrado un riesgo fetal, pero no hay estudios controlados en mujeres embarazadas, o estudios de reproducción animal han mostrado un efecto adverso (que no sea una disminución de la fertilidad) que no se confirmó en estudios controlados en mujeres en el primer trimestre (Y no hay evidencia de riesgo en los últimos trimestres).
- Category C Los estudios realizados en animales han revelado efectos adversos en el feto (teratogénico o embriocidal u otros) y no hay estudios controlados en mujeres, o estudios en mujeres y animales no están disponibles. El medicamento sólo se deben administrar si el beneficio potencial justifica el riesgo potencial para el feto.
- Category D Hay evidencia positiva de riesgo fetal humano, pero los beneficios del uso en mujeres embarazadas pueden ser aceptables a pesar del riesgo (por ejemplo, si la droga es necesaria en una situación potencialmente mortal o para una enfermedad grave en la que no se pueden usar medicamentos más seguros o son ineficaces).
- Category X Los estudios en animales o seres humanos han demostrado anomalías fetales o hay evidencia de riesgo fetal basado en la experiencia humana, y el riesgo del uso de la droga en mujeres embarazadas claramente supera cualquier beneficio posible. El medicamento está contraindicado en las mujeres que están o pueden quedar embarazadas.

FDA = U.S. Food and Drug Administration.

Information from Briggs GG, Freeman RK, Yaffe SJ, eds. Drugs in pregnancy and lactation: a reference guide to fetal and neonatal risk. 5th ed. Baltimore: Williams & Wilkins, 1998:577–8,627–8.

**FDA Recomienda el Uso de Medicamentos Para el Dolor OTC (Over the Counter/Que se compran sin receta) en el Embarazo**

Nombre del medicamento	Clasificación del riesgo de embarazo de la FDA por trimestre (1 <sup>ro</sup> / 2 <sup>ndo</sup> / 3 <sup>ro</sup> )	Clase	¿Cruza la placenta?	Uso durante el embarazo
Acetaminophen (Tylenol)	B/B/B	Analgésicos no narcóticos / antipiréticos	Si	Analgésico preferido
Aspirina	D/D/D	Salicilato analgésico / antipirético	Si	No se recomienda excepto con indicaciones específicas *
Ibuprofen (Advil, Motrin)	B/B/D	Analgésico NSAID	Si	Utilizar con precaución; Evitar en el tercer trimestre †
Ketoprofen (Orudis)	B/B/D	Analgésico NSAID	Si	Utilizar con precaución; Evitar en el tercer trimestre †
Naproxen (Aleve)	B/B/D	Analgésico NSAID	Si	Utilizar con precaución; Evitar en el tercer trimestre †

OTC = over-the-counter (Sin Receta); FDA = U.S. Food and Drug Administration; NSAID = nonsteroidal anti-inflammatory drug.

\* — Asociado con el aumento de la mortalidad perinatal, hemorragia neonatal, disminución del peso al nacer, la gestación prolongada y el trabajo de parto, y posible teratogenicidad.<sup>5</sup>

† — Asociado con oligohidramnios, cierre prematuro del conducto arterioso del feto con subsiguiente hipertensión pulmonar persistente del recién nacido, nefrotoxicidad fetal y hemorragia periventricular.

<sup>6</sup> Información de Collins E. Efectos maternos y fetales del acetaminofeno (Tylenol) y los salicilatos durante el embarazo. *Obstet Gynecol* 1981; 58 (5 Suppl): 57S-62S, y Macones GA, Marder SJ, Clothier B, Stamilio DM. La controversia que rodea la indometacina para la tocolisis. *Am J Obstet Gynecol* 2001; 184: 264 - 72.

**Descongestionantes (Over the Counter/Que se compran sin receta) recomendados por la FDA, Expectorantes y Antihistamínicos No Selectivos en el Embarazo**

Nombre del medicamento	Clasificación de riesgo de embarazo de la FDA	Clase	¿Cruza la placenta?	Uso durante el embarazo
Chlorpheniramine (Chlor-Trimeton)	B	Antihistamínico	No esta determinado	Antihistamínico preferido
Pseudoephedrine hydrochloride (Novafed)	B	Sympathomimetic decongestant	No esta determinado	Descongestionante oral preferido <a href="#">10</a> , posible asociación con gastrosquisis <a href="#">9</a>
Guaifenesin (Humibid L.A.)	C	Expectorante	No esta determinado	Puede ser inseguro en el primer trimestre *
Dextromethorphan hydrobromide (Benylin DM)	C	Antitusivos no narcóticos	No esta determinado	Parece ser seguro durante el embarazo
Diphenhydramine (Benadryl)	B	Antihistamínico / antiemético	Si	Posibles efectos similares a la oxitocina a altas dosis
Clemastine fumarate (Tavist)	B	Antihistamínico	No esta determinado	Perfil de seguridad desconocido

OTC = over-the-counter; FDA = U.S. Food and Drug Administration.

\*— Posible aumento del riesgo de defectos del tubo neural.

Información de Werler MM, Mitchell AA, Shapiro S. Primer trimestre de uso de la medicación materna en relación con la gastrosquisis. *Teratology* 1992; 45: 361-7; y El uso de nuevos medicamentos para el asma y la alergia durante el embarazo. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) y el Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI). *Ann Allergy Asthma Immunol* 2000; 84: 475 – 80

**Medicamentos OTC (Que se compran sin receta) antidiarreicos recomendados por la FDA en el embarazo**

<b>Nombre del medicamento</b>	<b>Clasificación del riesgo de embarazo de la FDA por trimestre (1ro / 2do / 3ro)</b>	<b>Clase</b>	<b>¿Cruza la placenta?</b>	<b>Uso durante el embarazo</b>
Kaolin and pectin (Kaopectate)	B/B/B	Antidiarreico	No	Antidiarreico preferido (no es absorbido)
Bismuth subsalicylate (Pepto Bismol)	C/C/D	Antidiarreico	Si	No se recomienda (absorción de salicilato)
Loperamide (Imodium)	B/B/B	Antidiarreico	No esta determinado	Probablemente seguro *
Atropine/diphenoxylate (Lomotil)	C/C/C	Antidiarreico	No esta determinado	No se recomienda (estudios adversos con animales)

OTC = over-the-counter (Se puede comprar sin receta); FDA = U.S. Food and Drug Administration.

\*— Posible aumento de la malformación cardiaca fetal con el uso en el primer trimestre.<sup>4</sup>

Información de Briggs GG, Freeman RK, Yaffe SJ, eds. Drogas en el embarazo y la lactancia: una guía de referencia para el riesgo fetal y neonatal. 5ª ed. Baltimore: Williams & Wilkins, 1998: 577 - 8 627 - 8.

**FDA Recommended OTC Antacids, Simethicone, and H<sub>2</sub>-Receptor Selective Antihistamines in Pregnancy**

<b>Nombre del medicamento</b>	<b>FDA pregnancy risk classification</b>	<b>Clase</b>	<b>¿Cruza la placenta?</b>	<b>Uso durante el embarazo</b>
Aluminum hydroxide/magnesium hydroxide (Maalox)*	B	Antiácidos	No esta determinado	Generalmente considerado seguro

Nombre del medicamento	FDA pregnancy risk classification	Clase	¿Cruza la placenta?	Uso durante el embarazo
Calcium carbonate (Tums)	C	Antiácidos	No esta determinado	Generalmente considerado seguro
Simethicone (Mylanta Gas)	C	Antiflatulento	No	Generalmente considerado seguro
Cimetidine (Tagamet)	B	Antihistamínico	Si	Se prefiere después de antiácidos; Generalmente considerados seguros
Ranitidine (Zantac)	B	Antihistamínico	Si	Se prefiere después de antiácidos; Generalmente considerados seguros
Nizatidine (Axid)	C	Antihistamínico	Si	No se recomienda (estudios adversos con animales)
Famotidine (Pepcid)	B	Antihistamínico	Si	Probablemente seguro pero se requieren más datos y estudios.

OTC = over-the-counter (Se compra sin receta); FDA = U.S. Food and Drug Administration.

\*—Contiene magnesium sulfate.

### Medicamentos antimicóticos vaginales tópicos de OTC recomendados por la FDA en el embarazo

Nombre del medicamento	FDA pregnancy risk classification	Drug class	Crosses placenta?	Uso durante el embarazo
Butoconazole (Femstat)	C	Imidazol antifúngico	No esta determinado	Probablemente seguro
Clotrimazole (Lotrimin)	C	Imidazol antifúngico	No esta determinado	Seguro en el segundo y tercer trimestre (ensayos en humanos), <a href="#">24</a>

Nombre del medicamento	FDA pregnancy risk classification	Drug class	Crosses placenta?	Uso durante el embarazo
Miconazole (Monistat)	C	Imidazol antifúngico	No esta determinado	primer trimestre probablemente seguro <a href="#">23</a> Probablemente seguro
Tioconazole (Vagistat-1)	C	Imidazol antifúngico	No esta determinado	No hay información

OTC = over-the-counter (Se compra sin receta); FDA = U.S. Food and Drug Administration.

Información de Lagace E. Seguridad de la exposición al primer trimestre a los bloqueadores H2. J Fam Pract 1996; 43: 342-3, y Czeizel AE, Toth M, Rockenbauer M. No hay efecto teratogénico después de la terapia con clotrimazol durante el embarazo. Epidemiology 1999; 10: 437 - 40.