



OMEGA OB•GYN

John A. **Pickel**, Jr. M.D., F.A.C.O.G.  
Steven J. **Seligman**, M.D., F.A.C.O.G.  
Keith R. **Storts**, M.D., F.A.C.O.G.  
Kevin R. **Gordon**, M.D., F.A.C.O.G.  
Jeffery L. **Morgan**, M.D., F.A.C.O.G.  
Mindy B. **Luck**, M.D., F.A.C.O.G.  
Nanette **Davies**, R.N.C., W.H.N.P.  
Kathy **Cook-Porter**, R.N.C., W.H.N.P.  
Lauren **Neal**, R.N.C., W.H.N.P.

## Incomodidades del Embarazo

Lo siguiente son quejas comunes del embarazo. Son alistados según el trimestre del embarazo en lo cual ocurre más común. La realidad de su embarazo puede ser que usted experimente incomodidades en tiempos diferentes que con otras mujeres embarazadas. Hemos incluido, por su conocimiento y beneficio, las causas posibles de cada problema e información en cómo cuidarse a sí misma.

**Nosotros somos su doctor principal durante su embarazo.**

### Temprano en el Embarazo

#### **Queja – Nausea y Vómitos (no siempre en la mañana)**

Causa – Niveles de hormonas cambiando, la digestión lenta, el nivel de azúcar en la sangre temporalmente baja agravado por un aumento de saliva.

Cuidar:

1. La hora de dormir: Una merienda de proteína/carbohidratos complejos puede prevenir el bajo nivel de azúcar en la sangre en la mañana. (ejemplo: Queso, galletas saladas, etc.)
2. Comidas pequeñas y frecuentes para mantener el estomago moderadamente lleno.
3. Galletas saladas al lado de la cama para comer antes de levantarse en la mañana.
4. Evite comidas picantes y grasosas.
5. Si es agravada por la vitamina, pueda que usted necesite tomarla a otra hora del día menos molesto, o dejar de tomarlas temporalmente.
6. Evite deshidratarse. Si diariamente vomita y no retiene líquidos, notifique a la oficina.
7. Pruebe Vitamina B6 (Nestrex 1 cada 4 horas).

#### **Queja – Saliva Excesiva**

Causa – Cambio de hormonas con aumento de secreción de las glándulas salivales. Tiende a disminuir en la segunda mitad del embarazo.

Cuidar:

1. Trate de usar mentas o chicle para saborear.
2. Buena higiene oral.
3. Disminuye el almidón en su dieta.

### **Queja – Congestión Nasal (con gripe o dificultad al respirar)**

Causa – Cambio de hormonas con la inflamación de membranas nasales.

Cuidar:

1. Mantenga el aire del cuarto húmedo.
2. Usa gotas nasales de salina o agua solamente. (Nasal, Ocean Spray)
3. Masaje en los puntos de presión alrededor de la nariz/ojos.

### **Queja – Sangrado de la nariz**

Causa - Aumento de congestión de los pequeños vasos sanguíneos en la nariz causado por hormonas.

Cuidar:

1. Mantenga las membranas nasales húmedas así como se mencione en la sección anterior.
2. Incline su cabeza ligeramente hacia atrás y aplique presión al lado de la nariz con el sangrado con una toalla húmeda por 5 minutos.

### **Queja – Sangrado de las encías**

Causa – Cambio de hormonas

Cuidar:

1. Cepillar regularmente con un cepillo dental más suave.

### **Queja – Fatiga**

Causa - Temprano: Ajustando al cambio de hormonas y los cambios del cuerpo.

Tarde: Aumento en el tamaño del cuerpo y trabajo, interrupción al dormir, anemia.

Cuidar:

1. Buena dieta, un balance de descanso y ejercicio apropiado. Aumenta su descanso durante el embarazo si sea necesario.

### **Queja - Insomnio**

Causa - Ajustamiento hormonal. Temor y ansiedad subconsciente – frecuentemente asociado con pesadillas.

Tarde en el embarazo: Dificultad en encontrar una posición cómoda para dormir.

Cuidar:

1. Antes de acostarse trate de hacer ejercicio, seguido por un baño tibio y relajante. Si se despierta en la noche trate de caminar, bañarse, tomar leche tibia o te Sleepytime, técnicas de relajamiento o un masaje. Evite cafeína.

### **Queja – Pesadillas**

Causa – Ansiedad sobre sus dolores de parto, temor sobre la salud de su bebe y/o temor sobre su papel de ser madre.

Cuidar:

1. Es normal durante el embarazo. Platique sus sueños a una persona significativa y comprensiva. Comparte sus preocupaciones.

### **Queja – Mareo/Sentir débil**

Causa – Hormonas del embarazo con cambios en el volumen de sangre y presión sanguínea. La presión sanguínea disminuye con el cambio de posición. A veces el bajo nivel de azúcar en la sangre es relacionado.

Tarde en el embarazo – Compresión del útero sobre vasos sanguíneos mayores. También, presión del útero sobre vasos sanguíneos en la pelvis, inhibiendo el regreso de la sangre al corazón.

Cuidar:

1. Cambio lento de posición – ponerse de pie lentamente.
2. Evite el estar de pie en la misma posición por mucho tiempo sin cambiar el peso o caminando para estimular la circulación.
3. Cuando viene de repente, siéntese o acuéstese.
4. Evite acostarse de espalda. El lado izquierdo es mejor.
5. No pasa la hora de comida sin comer. Come una dieta balanceada. (4-6 comidas). Evita dulces!

### **Queja – Dolor de cabeza**

Causa – Puede ser el cambio de hormona causando la dilatación de los vasos sanguíneos en la cabeza. Puede ser tensión, congestión de los sinuses o relacionado con un bajo nivel de azúcar en la sangre.

Cuidar:

1. Comidas regulares, así como esta anotado en la sección anterior.
2. Si está relacionado con los sinuses, Tylenol/Sudafed puede dar alivio. NO TOMA ASPIRINA O IBUPROFEN!!!
3. Masajeando los sentidos, la base del cráneo al hombro y/o puntos de presión faciales pueden ayudar.
4. Oscurece el cuarto; descansa con un trapo fresco en la cara.
5. Si es severo o asociado con fiebre, cambios visuales o vómitos, notifique a la oficina.

### **Queja – Frecuencia/Perdida de orina**

Causa - La presión del útero hace comprimir a la vejiga disminuyendo la capacidad de la vejiga. El musculo que cierre la vejiga ablandada con un aumento de presión en el musculo del piso pélvico que rodea la abertura de la vejiga, especialmente tarde en el embarazo.

Cuidar:

1. Apriete y afloje los músculos del piso pélvico por lo menos 20 veces al día. (ejercicios Kegel)
2. No disminuya la cantidad de líquidos diario.
3. Para disminuir la frecuencia en la noche, limite el liquido de la tarde 2-3 horas antes de acostarse.
4. Si es asociado con dolor de espalda, ardor, sangrado o fiebre, notifique a la oficina.

**Queja – Cambio en la piel; aumento de pigmentación del pezón, cara (la máscara de la mariposa), o abdomen (la línea negra).**

Causa – Hormonas del embarazo pueden causar el oscurecer de ciertas áreas, la herencia tiene un papel importante.

Cuidar:

1. Desvanecen después del parto.

**Queja – Estrías**

Causa – Estiramiento de la piel a causa del aumento de senos y del útero.

Cuidar:

1. Evite un repentino o excesivo aumento de peso.
2. Llevar puesto un buen sostén de apoyo.
3. No prevención. Puede usar lanolina, Vitamina E, Mantequilla de Cacao para disminuir la picazón.
4. Se desvanecen, pero probablemente no desaparecen por completo.

**Queja – Sarpullido**

Causa – Hormonas del embarazo

Cuidar:

1. Si el sarpullido pica y/o extiende, notifique a la oficina.

**Medios/Tarde en el embarazo**

**Queja – Indigestión/Acidez**

Causa – Aumento de ácido en el estómago con una lentitud en la digestión y el vaciar el estómago. El músculo de la parte superior del estómago relajado con un flujo hacia atrás de ácido entrando el esófago.

Cuidar:

1. Evite comida picosa, grasosa, o difícil de digerir.
2. Evite acostarse por 2 horas después de la comida.
3. Come temprano si ocurre a la hora de dormir.
4. Eleva su cabeza para dormir si es severo.
5. Si fallan los otros métodos, trate Tums, Maalox, or Mylanta II. NO USE SODA BICARBONATO.

### **Queja – Estreñimiento**

Causa – Movimiento intestinal mas lento a causa de hormonas del embarazo y desplazamiento del intestino durante el embarazo.

Cuidar:

1. Bebe 6-8 vasos de líquido diario.
2. Añade mas fruta fresca t vegetales crudas a su dieta.
3. Has ejercicio diario – el caminar es bueno.
4. Trate de añadir 3 cucharadas de salvado a un cereal alto en fibra diario.
5. Eleve sus pies sobre un taburete durante evacuaciones le ayudara expulsarlo.
6. Si lo anterior no funciona, trate un medicamento como Surfak o Colace, o un laxativo natural como Konsyl Bulk Forming Laxative, Fibercon, o Unifibir.

### **Queja – Dolor de espalda**

Causa – Parte superior: Aumento en el tamaño de los senos y expansión de las costillas.

Parte posterior: Peso del útero creciendo causando movimiento en la espalda, provocando tensión en los músculos de la espalda y piernas. Ligamentos ablandados con el pelvis menos estable.

Cuidar: Use de forma correcta la postura y mecánicas del cuerpo.

1. Levante con piernas/rodillas dobladas, no con la espalda.
2. Este a pie con un pie sobre un taburete y cambia de posición con frecuencia.
3. Maneje cerca del timón con las rodillas dobladas y la espalda soportada.
4. Duerme a un lado con las rodillas dobladas.
5. Use zapatos bajitos (sin tacón)
6. Use un “heating pad” con calor mediano o bañarse en agua tibia.

### **Ejercicios Especiales**

#### **Inclinación del pelvis/Mecer el pelvis**

1. Mientras camine, este sentada, acostada, o de pie, apriete los músculos de su abdomen y mete su cóccix abajo para enderezar su espalda.
2. Mientras se levante sobre sus cuatro extremos, inhale con su espalda anivelada y exhale mientras jale sus músculos abdominales hacia adentro y mete su cóccix abajo.
3. Agáchese 30 segundos con 15 segundos de descanso, 6 veces cada cual, 6 veces al día.
4. Inclínase hacia enfrente in s silla, baje su cabeza a las rodillas por 30 segundos, levante su cabeza. Hazlo 6 veces cada cual.6 veces al día.
5. Círculos de la cabeza y hombros.

Síntomas de Gripe/Influenza

### **Queja – Malestar del estomago con Nausea, Vómitos, y Diarrea.**

Causa – Virus

Cuidar: Evite deshidratación!! 12-24 de líquidos claros (te, caldo, 7-Up, Gatorade) luego pan tostado y galletas saladas. Si dura mas de 24 horas, notifique a la oficina. Puede usar Pepto-Bismol, Kaopectate, o Donnagel como es indicado.

**Queja – Congestión Nasal**

Causa – Virus. Puede parecer durar mas tiempo durante el embarazo por la congestión de las membranas causado por hormonas.

Cuidar: Descanso, líquidos, dos Tylenol cada 4 horas para fiebre, dolor de cabeza, y dolores. Sudafed 30mg-60mg cada 8 horas para congestión. Benadryl 25 mg para chorros de la nariz/ojos cada 6 horas. Si el desagüe nasal es amarillo/verde, fiebre mayor de 100 grados, notifique a la oficina.

**Queja – Tos**

Causa – Infección viral. Irritación causado por el goteo nasal posterior. Alergia.

Cuidar: Robitussin DM como es indicado, dulces para la tos, y/o vaporizador de vapor fresca. Si tiene congestión en el pecho, notifique a la oficina.

**Queja – Dolor de garganta**

Causa – Vea el anterior.

Cuidar: Haga gárgolas con agua tibia y sal (1 cucharadita de sal con 8 onzas agua tibia), Chloraseptic Spray/Sucrets como sea necesario.

**Queja – Antojos para comidas raras.**

Cuidar: Tener una dieta balanceada. Evite dulces en exceso.

**Queja – Contracciones**

Braxton Hicks

Causa – Son calentadores (ejercicios) para un útero creciendo. Aprietos irregulares, generalmente sin dolor.

Cuidar: Mantener un balance apropiado de descanso/actividad. Si es mas de cuatro semanas antes de la fecha de aliviarse, mas de 20 contracciones en un día, o mas de 5-6 contracciones regulares en una hora, notifique a la oficina.

**Falsos Dolores de Parto**

Causa – Después de la semana 36, Braxton Hicks pueden ocurrir mas regularmente dentro de varias horas y pueden sentir incómodos.

Cuidar: Cambie de posición para sentir cómoda. Notifique a la oficina cuando las contracciones lleguen a ser regulares, prolongados sin descanso, o el movimiento del bebe disminuye a menos de tres por hora.

### **Queja – Calambres en las piernas**

Causa – Presión del útero con circulación disminuido. Posiblemente una deficiencia de calcio. Posiblemente fosforo alto por comidas procesadas (porquerías) o un acceso de leche.

Cuidar:

1. Aumenta el calcio – en su dieta o Calcet, 2 a la hora de acostarse.
2. Evite apuntarse los dedos de los pies – estira levantando el pie hacia su cara.
3. Ejercicio regular (caminando) aumenta la circulación en las piernas.
4. Antes de acostarse – un baño tibio de tina (bañera) seguido por ejercicios de estirar puede ayudar.
5. Limite la porquería, especialmente refresco.

### **Queja – Hinchazón en los tobillos, pies, manos**

Causa - Hormonas del embarazo causan un aumento generalizado de líquidos en el cuerpo. El útero creciendo causa presión en los vasos sanguíneos con circulación disminuida. La sangre se queda en las extremidades con la sangre desplazada en la tejida. **NO TOME DIURETICOS (PILDORAS DE AGUA)!!**

Cuidar:

1. Aumenta la cantidad de agua a 8-10 vasos diarios para que la función de los riñones llegue a optimizarse.
2. Evite comidas saladas pero no restringe totalmente la sal. (i.e., no sal añadida al dieta)
3. Aumenta el consumo de proteína.
4. Descansa al menos dos veces al día a su lado izquierdo con la parte hinchado elevado.
5. Si es acompañada por dolor de cabeza, cambios en la visión, subo de peso repentino, notifique a la oficina.

### **Queja – Falta de aliento**

Causa – Temprano en el embarazo: Cambios de hormonas con un aumento de sensibilidad en el centro respiratorio y con una demanda mayor de oxígeno.

Tarde en el embarazo: Presión del crecimiento del útero al diafragma previniendo la expansión completa de los pulmones.

Cuidar:

1. Buena postura para obtener la mejor capacidad in el pecho.
2. Descanse con los brazos sobre la cabeza.
3. Acuéstese al lado izquierdo.
4. Respire mas lento y practique la respiración profundo.
5. Eleve su cabeza con almohadas si ocurre mientras duerme.
6. Si es acompañada por dolor en el pecho o tos, notifique a la oficina.

**Queja – Dolor agudo en lo inferior del abdomen – dolor en el hueso púbico al caminar**

Causa – Espasmos del ligamento (el ligamento redondo/uterosacro), lo cual da apoyo al útero creciendo y están siendo estirados. Coyunturas relajadas en el pelvis, a veces con una separación del hueso púbico.

Cuidar:

1. Usualmente pasa con descanso.
2. Baño de tina tibio y relajante o una almohadilla caliente a temperatura mediana al área.
3. Movimientos suaves con un lento cambio de posición.
4. Levante sus rodillas a al destornudar o toser.
5. Use una faja de maternidad para apoyo adicional.

**Queja – Dolor en las nalgas/Dolor atrás de los muslos**

Causa – Presión del nervio ciático asociado con el pelvis relajado o presión del útero hacia abajo.

Cuidar:

1. Acostarse de espalda levantando rodillas hacia el abdomen.
2. Masajee puntos de presión en cada nalga.

**Queja – Congestión pélvico**

Causa – Cambio hormonal con un aumento de circulación de sangre en el pelvis.

Cuidar:

1. Cambie de posición con frecuencia.
2. Ejercicios apretando los músculos del piso del pelvis (Kegels).

**Queja – Aumento de flujo vaginal**

Causa – Presión del útero. Tarde en el embarazo por el descenso del bebe.

Cuidar:

1. Flujo normal. NO USE DOUCH!!!
2. Bañase con frecuencia. La ducha puede ser mejor. Mantenga el área limpio y seco.
3. Si tiene mal olor, picazón o irritación, notifique a la oficina.

**Queja – Dolor vaginal**

Causa – Compresión de los nervios. Espasmos musculares por el útero crecido.

Cuidar:

1. No esté de pie.
2. Baño tibio/masaje puede ayudar.
3. Las rodillas subidas al pecho/posicionarse con las caderas elevadas (igual para las hemorroides)

### **Queja – Hemorroides**

Causa – Acción intestinal mas lenta: Esfuerzo al evacuarse. Presión del útero con congestión de venas.

Cuidar:

1. Prevenga estreñirse.
2. Baño Sitz (siéntese en agua tibia, no caliente) 4 veces al día.
3. Si es hemorroide pequeño y externo, puede de forma suave reinsertarlo usando presión suave con un dedo enjabonado o después de un evacuación usando Vaselina o KY Jelly.
4. Puede usar medicamento que no requiere receta. Use Preparation H, Anusol, Tucks, o Balneol como es indicado.
5. Comuníquese con la oficina si no tiene alivio.

### **Queja – Varices/Inflamación del Labia (labios de la vagina) o piernas.**

Causa – Presión de las venas en el pelvis y pierna del crecimiento del utero causando la sangre “se siente” y se ensanchen las venas.

Cuidar:

1. Descanse con las piernas/caderas elevados sobre una almohada varias veces al dia.
2. Evite prolongarse sentado/de pie en un solo lugar.
3. Medias de maternidad con apoyo pueden ayudar. Ponlas antes de levantarse en la mañana mientras las piernas están “vacías.” Son preferibles el estilo medias (panty hose).
4. Evite ropa apretada y medias hasta las rodillas.
5. Evite cruzar las piernas o sentarse en una forma dándole presión a las venas del tobillo, rodilla, o caderas.

### **Queja – Dificultad al caminar**

Causa – Tarde en el embarazo: Tamaño del útero, relajamiento del pelvis y la bajada del bebe contribuyen al problema.

Cuidar: Aumento de descanso. Eleve las piernas/pelvis al descansar.

### **Queja – Dolor en las costillas**

Causa – Tarde en el embarazo: Presión del útero hacia arriba con la expansión de las costillas/cartílago ablandando.

Cuidar: Ejercicios de estirarse como es dirigido en la sección de la acidez.

### **Queja – Dolor de coyunturas/Entumecimiento y Hormigueo**

Causa – Hinchazón en coyunturas. Presión en los nervios por líquido cubriendo el nervio.

Cuidar:

1. Tylenol 2-3 tabletas cada 4 horas.
2. Aumento de descanso al lado izquierdo.
3. EL PARTO!!!!