

CENTER FOR WOMEN'S HEALTH *at Evergreen*

QUÉ HACER Y QUÉ TOMAR PARA PROBLEMAS DE SALUD COMUNES EN EL EMBARAZO

Cuando está embarazada, el sistema inmunológico de su cuerpo está ligeramente suprimido. Esto significa que no puede protegerlo de contraer resfriados y la gripe y puede tomar más tiempo para deshacerse de estas infecciones. Debido a esto, es posible que experimente más resfriados o gripes de lo que es normal para usted y pueden permanecer por más tiempo de lo habitual.

La pregunta más importante que tienen las mujeres embarazadas cuando están enfermas es: ¿qué hago y qué puedo responder? El embarazo significa que usted está restringido en los tipos de medicamentos que puede tomar, pero hay algunos medicamentos de venta libre que se consideran seguros durante el embarazo.

Sin embargo, antes de recurrir a la medicación, siempre es una buena idea probar las medidas de apoyo normales.

- Dormir para descansar lo suficiente
- Beber mucha agua (al menos 8-9 vasos por día) de líquidos.
- Tomar té con limón y miel para ayudar con la tos.
- Use un humidificador de vapor frío para la congestión.
- Haga gárgaras con sal y agua para el dolor de garganta.
- Para la diarrea, nada por la boca, excepto líquidos claros y una dieta blanda durante 24 horas.

Si estas medidas no son suficientes para ayudarlo a sentirse mejor y tiene problemas para respirar y / o dormir, puede probar los siguientes medicamentos de venta libre:

Síntomas de resfriado:

- Para dolores de cabeza, dolores generales y fiebres, cuente de Tylenol (Paracetamol)
- Para la congestión, tome ChlorTrimeton (Chlorpheniramine)
- Para la tos, si la tos es más que leve, tome Robitussin DM (dextrometorfano).
- Para aliviar el dolor en la garganta, tome pastillas para la garganta o gotas para la tos (mentol) como:
 - Ricola
 - Halls Mentho-lyptus
 - Sucrets
 - Vicks cough drops, etc.

Otros problemas de salud:

- Para las alergias, tome Claritin (Loratadine) o Zyrtec (Cetirizine).
- Para la diarrea, tome Imodium (clorhidrato de loperamida).
- Para el estreñimiento, aumente su consumo de fibra con zanahorias, apio, verduras de hoja verde y suplementos de fibra (como Metamucil)
- Para la náusea tome:
 - Emetrol (solución de carbohidratos fosforados)
 - Vitamin B6
 - Unisom (succinato de doxilamina)
- Para agruras/acidez, tome:
 - Tums (antiácido)
 - Maalox (antiácido en forma de líquido)
 - Zantac (Ranitidine HCL)
 - Pepcid (Famotidina)
 - Prevacid (Lansoprazol)
 - Prilosec (Omeprazol)

Si sus síntomas empeoran, o si tiene fiebre de 101 o más, o fiebre que no responde al Tylenol, puede llamar al consultorio de su médico de atenciones de cabecera.