

Hyperemesis gravidarum (náuseas y vómitos intensos durante el embarazo)



Náuseas y vómitos en el embarazo e hiperémesis gravídica

¿Qué son las náuseas y vómitos durante el embarazo (NVP)?

Muchas mujeres embarazadas se sienten enfermas (con náuseas) o pueden vomitar durante las primeras etapas del embarazo. Esto puede variar de leve a moderado y aun así puede considerarse parte de la experiencia normal del embarazo. La gente solía llamar esto “náuseas matutinas”, pero ahora nos referimos a ellas como náuseas y vómitos durante el embarazo, o NVP.

En la NVP leve y moderada, las mujeres todavía pueden comer y beber. Alrededor de 7 de cada 10 mujeres embarazadas experimentarán NVP, pero normalmente se sienten mejor después del primer trimestre.

¿Qué es la hiperemesis gravidarum (Náuseas y vómitos intensos durante el embarazo) (HG)?

Cuando las náuseas y vómitos se vuelven intensos y duran más de unos pocos días, a las mujeres les resultará

difícil comer o beber lo necesario. Esta NVP grave se llama hiperemesis gravidarum (HG). Alrededor de 1 de cada 100 mujeres embarazadas experimentará HG, aunque este número puede ser mayor. Puede provocar deshidratación (falta de líquido en el organismo) y dar lugar a pérdida de peso y deficiencia de vitaminas.

La HG generalmente comienza temprano en el embarazo, antes de que la mujer cumpla las 16 semanas. Para la mayoría la HG se detiene entre las semanas 13 y 20, si bien algunas mujeres la tienen durante todo el embarazo.

La HG puede tener un gran impacto en la salud emocional, mental y física de las mujeres. Ellas suelen estar tan enfermas que no pueden ir a trabajar, cuidar de sí mismas o de alguien más, y tienen grandes dificultades para participar en las actividades diarias normales.

La HG puede hacer que las mujeres se sientan muy mal y debe ser tomada en serio por su proveedor de atención médica, familias, personas de apoyo y empleadores.



Hyperemesis gravidarum (náuseas y vómitos intensos durante el embarazo)

Común a las náuseas matutinas

Es posible que se sienta enferma o vomite entre las semanas 4 y 16 de su embarazo, pero generalmente no al punto de que altere su vida. Normalmente puede retener algo de comida y agua a lo largo del día.

**Vómitos****Hyperemesis gravidarum (HG)**

Vomita mucho y le resulta difícil comer o beber algo y retener la comida. Para algunas mujeres, es un ciclo constante de malestar y náuseas durante semanas e incluso meses. En algunas mujeres, los vómitos pueden disminuir y luego regresar durante el embarazo.

Normalmente no perderá mucho peso durante el embarazo. Es más común que aumente de peso en lugar de perderlo.

**Pérdida de peso**

Es posible que pierda peso por sentirse tan mal y no poder retener suficientes alimentos y/o líquidos.

Algo de cansancio es común durante el embarazo, pero no debería impedirle participar en actividades de la vida diaria, salir de casa o cuidar de su familia.

**Cansancio**

Se siente agotada por las constantes náuseas y no puede realizar las tareas cotidianas, ir a trabajar o cuidar de otros. Dormir adecuadamente puede ser un problema. A veces puede que le sea difícil cuidar de sí misma.

Normalmente no sufrirá deshidratación en la mayoría de los embarazos. Puede beber suficientes líquidos para mantenerse hidratada.

**Deshidratación**

Puede sufrir deshidratación por pérdida de líquido. Es posible que deba ir al hospital para recibir tratamiento con medicamentos y líquidos.

Puede ser común tener momentos de náuseas en el primer trimestre, pero son manejables y no deberían causar demasiadas molestias. Los líquidos y el descanso pueden ayudar a aliviar los síntomas.

**Náuseas**

Las náuseas y/o vómitos afectan gravemente su vida diaria. Algunas mujeres con HG encuentran que estos síntomas desaparecen después de unas pocas semanas, otras pueden tenerlos durante todo el embarazo.

Es normal sentir cierta ansiedad por los grandes cambios que trae el embarazo a su vida. Si bien es posible que se sienta con altibajos, la mayor parte del tiempo debería sentirse normal y disfrutar de actividades sociales e intereses.

**Ansiedad, depresión y aislamiento**

Las mujeres que tienen HG y han estado enfermas y cansadas durante un tiempo también pueden sentirse muy aisladas, ansiosas y deprimidas. Es posible que le resulte difícil sobrellevar la situación y no pueda disfrutar de su embarazo. Es posible que tenga temor de planificar futuros embarazos debido a los síntomas que ha tenido.

Hyperemesis gravidarum (náuseas y vómitos intensos durante el embarazo)

¿Cómo sé si tengo HG?

Si experimenta náuseas o vómitos, que interfieren con su capacidad para beber y comer, debe hablar con su proveedor de atención médica. Es posible que le hagan preguntas sobre cómo se ha sentido durante las últimas 24 horas. El sistema de puntuación "PUQE-24" a continuación muestra cómo calificarán sus respuestas para comprender la gravedad de sus náuseas o vómitos.

Si su puntaje PUQE-24 es de:

- entre 4 –6, tiene NVP leve
- entre 7 –12, tiene NVP moderado
- ≥13, tiene NVP grave (también conocida como HG).

Puntuación PUQE-24				
1. En las últimas 24 horas, ¿por cuánto tiempo ha sentido náuseas o malestar estomacal?				
En ningún momento (1)	1 hora o menos (2)	2-3 horas (3)	4-6 horas (4)	Más de 6 horas (5)
2. ¿En las últimas 24 horas ha devuelto o vomitado?				
No vomité (1)	1-2 veces (2)	3-4 veces (3)	5-6 veces (4)	7 o más veces (5)
3. En las últimas 24 horas, ¿cuántas veces ha tenido arcadas o náuseas secas sin vomitar?				
Ninguna (1)	1-2 veces (2)	3-4 veces (3)	5-6 veces (4)	7 o más veces (5)

La HG es una afección médica real y debilitante, y es importante que la escuchen y reciba el tratamiento que necesita.

Según sus respuestas a las preguntas, su proveedor de atención médica le sugerirá cómo controlar la enfermedad. Si tiene sensaciones leves o moderadas de náuseas y vómitos, normalmente no necesita ninguna otra prueba; sin embargo, es posible que le ofrezcan algún tratamiento para los síntomas.

Si tiene NVP o HG grave, su proveedor de atención durante el embarazo debe realizar más pruebas, como análisis de sangre u orina. Estas pruebas buscarán la causa de las náuseas y vómitos y determinarán qué tan deshidratada está. Los resultados de las pruebas ayudarán a guiar su tratamiento.

¿Qué está causando mi HG?

Lo primero que debe saber es que nada de lo que usted haga o haya hecho ha causado la HG. No es culpa suya ni de su pareja, y no significa que haya algún problema con su bebé o su embarazo. Se desconoce la causa exacta de la HG, pero existen estudios actuales sobre sus posibles

causas. Hasta ahora sabemos que la HG puede ocurrir más en ciertas familias. Si tuvo náuseas y vómitos graves en un embarazo anterior, es más probable que los vuelva a experimentar en embarazos posteriores. Parece ocurrir más cuando las mujeres tienen mellizos o trillizos, sin embargo, definitivamente también afecta a las mujeres que están embarazadas de un solo bebé.

¿Dónde puedo obtener ayuda para mis náuseas y vómitos?

Si padece NVP o cree que puede tener HG, debe consultar a su proveedor de atención durante el embarazo, como su partera, médico de familia u obstetra. Si se siente muy mal, debe acudir al servicio de urgencias de su hospital local para recibir asesoramiento y ayuda.

Los síntomas de náuseas y vómitos pueden volverse más difíciles de controlar cuanto más tiempo los sufra. Le recomendamos que consulte a su proveedor de atención durante el embarazo lo antes posible cuando sienta que:

- tiene dificultades para comer o beber debido a náuseas o vómitos
- no puede arreglárselas sola en casa.

Desafortunadamente, la HG no siempre se reconoce rápidamente, así que no tema hacer preguntas sobre su salud durante el embarazo.

Hyperemesis gravidarum (náuseas y vómitos intensos durante el embarazo)

¿Cómo se tratan la NVP y la HG?

Hay mucha ayuda disponible para aliviar sus síntomas durante el embarazo. Su proveedor de atención desarrollará un plan de tratamiento con usted en función de sus síntomas y gravedad. A veces, las náuseas y vómitos no se pueden detener por completo. El objetivo del tratamiento es reducir los síntomas lo suficiente como para permitirle realizar actividades diarias normales, especialmente comer y beber.

Si tiene NVP leve o moderado, su proveedor de atención médica puede sugerirle:

- cambiar sus actividades para descansar más
- comer pequeñas cantidades de alimentos con más frecuencia
- beber pequeñas cantidades de líquido con más frecuencia
- jengibre
- evitar las vitaminas que contienen hierro
- medicamentos contra las náuseas (antieméticos)
- piridoxine (vitamina B6)
- líquidos intravenosos (IV)* (líquidos por goteo).

Si tiene NVP/HG grave o está deshidratada, su proveedor de atención médica puede sugerirle:

- medicamentos contra las náuseas (antieméticos)
- Líquidos intravenosos*
- otros tipos de tratamiento y atención, dependiendo de sus necesidades.

*Algunas mujeres deben ser atendidas en el hospital o en un centro hospitalario de día para recibir líquidos por vía intravenosa (IV). Es posible que deba ser admitida (permanecer en) el hospital si no responde a los medicamentos, está perdiendo peso o no puede retener suficientes líquidos y se deshidrata.

¿Es seguro usar medicamentos durante el embarazo?

Es posible que necesite medicamentos contra las náuseas (antieméticos) si sus síntomas no desaparecen y son graves. Es posible que le preocupe tomar medicamentos durante el embarazo. Los medicamentos que recomiendan los profesionales de la salud se consideran seguros y se utilizan desde hace muchos años para tratar las náuseas y vómitos durante el embarazo. Algunas mujeres pueden necesitar medicamentos durante varias semanas o incluso meses hasta la desaparición de los síntomas.

Nunca tome medicamentos sin consultarlo con su médico de cabecera, obstetra, farmacéutico comunitario o partera.

¿La HG y las náuseas y vómitos durante el embarazo afectan al bebé?

Su bebé obtiene su alimento de su organismo, aun cuando usted no coma mucho cuando siente náuseas o vómitos. Si se deshidrata, podría afectar a su bebé, por lo que es importante que reciba tratamiento y líquidos. Algunos bebés de mujeres con HG pueden tener bajo peso al nacer. Sin embargo, no todos los bebés nacidos de mujeres con HG tienen bajo peso al nacer.

MotherSafe (MadreSegura)

MotherSafe es un servicio telefónico gratuito para las mujeres de NSW que puede brindar asesoramiento y consejería sobre medicamentos para controlar las náuseas y vómitos durante el embarazo.

Llame al 1800 647 848 o busque 'MotherSafe NSW' para obtener más información.



Para obtener más apoyo durante el embarazo, comuníquese con su proveedor de atención (médico de cabecera, obstetra o partera) o visite www.health.nsw.gov.au/having-a-baby

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-16 (NH700790).

