

PRODUCTOS Y MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO

Si tiene preguntas sobre los medicamentos, consulte siempre a su proveedor. No se ha demostrado que ninguna cantidad de alcohol, tabaco, drogas, vapeo o marihuana sean seguras durante el embarazo.



ALERGIA

Difenhidramina (Benadryl)
Cetirizina (Zyrtec)
Clorfeniramina (Chlor-Trimeton)
Dexclorfeniramina Hidroxizina (Atarax, Vistaril, Hyzine)
Loratidina (Claritin)
Enjuague sinusal con solución salina (NeilMed o similar)

DOLOR DE ESPALDA

Almohadilla térmica, calcetín de arroz, estiramientos, yoga, cinturones de soporte y fisioterapia

RESFRIADO, GRIPE Y CONGESTIÓN SINUSAL

Acetaminofén (Tylenol)
Pastillas para la tos, mentoladas o no mentoladas (diabéticos: evite el aspartamo)
Difenhidramina (Benadryl)*
Dextrometorfano (Robitussin)*
Haga gárgaras con agua tibia con sal
Guaifenesina (Mucinex, natural)*
Té caliente con miel (para aliviar el dolor de garganta o la tos)
Humidificador y cabecera elevados!
Pseudoefedrina (Sudafed; no tomar en el primer trimestre)
Gotas nasales salinas
Enjuague sinusal salino (NeilMed o similar)
Vicks Vapor Rub crema mentolada o vaporizadores de ducha

*Evite medicamentos para "múltiples síntomas" cuando sea posible; Evite Nyquil debido a su alto contenido de alcohol.

CONSTIPACIÓN

Docusato de sodio (Colace)
Citrato de magnesio
Galletas de Metamucil Fibra de metilcelulosa (Citrucel)
Leche de magnesio Psyllium (Metamucil)
Polícarbófilo (FiberCon)
Polietilenglicol (MiraLAX)
*Aumente el consumo de agua y fibra, ¡y haga ejercicio!

DIARREA

Loperamida (Imodium): después del primer trimestre, solo 24 horas

UNGUENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS

Bacitracina Neomicina/polimixina B/bacitracina (Neosporin)

GAS

Simeticona (GasX)

DOLORES DE CABEZA/MIGRAÑAS

Acetaminofén (Tylenol)
Bolsas de hielo
Óxido de magnesio (más eficaz si se usa diariamente, antes de acostarse, para prevenir el dolor de cabeza)

ACIDEZ

Hidróxido de aluminio/carbonato de magnesio (Gaviscon)
Famotidina (Pepcid AC)
Hidróxido de aluminio/hidróxido de magnesio (Maalox)
Carbonato de calcio/carbonato de magnesio (Mylanta)
Carbonato de calcio (Tums): no más de 6 tabletas por día Leche de magnesio

HEMORROIDES

Anusol HC (supositorio o ungüento)
Fenilefrina/aceite mineral/petrolato (Preparación H)
Hamamelis (almohadillas o ungüento TUCKS)
Baños de asiento/sales de Epsom Orinal en cuclillas, taburete o pila de libros grandes para colocar los pies mientras defeca

REPELENTE DE INSECTOS

DEET (N,N-diethyl-meta-toluamida)

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Difenhidramina (Benadryl) o succinato de doxilamina (Unisom SleepTabs)
Cápsulas de jengibre Bandas de alivio Vitamina B6

DOLOR

Acetaminofén (Tylenol)
Almohadilla térmica o calcetín de arroz (útil para el dolor de espalda y el dolor del ligamento redondo)

ERUPCIÓN CUTÁNEA

Difenhidramina (Benadryl)
Crema/pomada de hidrocortisona
Baño de avena (Aveeno)

DORMIR

Succinato de doxilamina (Unisom SleepTabs)
Óxido de magnesio
Máquina de sonido

HINCHAZÓN

Medias de compresión, sales de Epsom, baño tibio/caliente, elevación de los pies >30 minutos

INFECCIÓN POR LEVADURÍA

Miconazol (Monistat) - para infecciones de la piel o vaginales

OTROS RECURSOS

- Revise todos los medicamentos recetados, de venta libre y complementarios con su proveedor **tan pronto como sepa que está embarazada.**
- Asegúrese de tomar una vitamina prenatal diaria (con hierro y ácido fólico); Las gomitas prenatales no tienen hierro.
- Si es diabética o tiene diabetes gestacional, elija medicamentos sin azúcar o fórmulas para diabéticos cuando sea posible.
- Obtenga más información en estos sitios o llame a los números de la línea directa si tiene preguntas: **MotherToBaby** - <https://mothertobaby.org/es/> o **1-866-626-6847** | **infantrisk.com** o **1-806-352-2519** | **Marcha de Dimes** - <https://nacersano.marchofdimes.org/>
- Para las mujeres que amamantan, busque la seguridad de un medicamento en **LactMed** o **medicamentos comunes durante la lactancia.**
- Si está consumiendo drogas o alcohol y desea ayuda para dejar de hacerlo, llame al **1-800-662-4357** para comunicarse con el Servicio Nacional de Referencia de Tratamiento de Drogas y Alcohol.

Recursos: Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. (2021). ¿Qué medicamento puedo tomar para las alergias mientras estoy embarazada? <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/ask-acog/what-medicine-can-i-take-for-allergies-while-im-pregnant>; Clínica Cleveland. (2018). Pautas de medicina durante el embarazo. <https://my.clevelandclinic.org/health/drugs/4396-medicine-guidelines-during-pregnancy>; Oficina de Salud de la Mujer. (2012). Medicina y embarazo. https://www.womenshealth.va.gov/WOMENSHALTH/docs/Medicine_and_Pregnancy_Fact_Sheet_ENGLISH.pdf

Versión 6, última actualización 7/2024. Copyright 2019-2024, A Midwife Nation, LLC. Herramienta GRATUITA. Guía de derechos de autor a continuación; Comuníquese con amidwifemation@gmail.com si tiene preguntas sobre derechos de autor. Permitido: Puede imprimir copias en PDF y utilizarlas en la práctica o para uso personal. No permitido: No tengo derecho a modificarlo de ninguna forma. Los archivos PDF no se pueden volver a publicar ni compartir electrónicamente. Esto incluye enviar correos electrónicos, cargar y compartir archivos. Juan 3:16 | Mateo 5:14

