



UNC Family Medicine  
590 Manning Drive  
Chapel Hill, NC 27514



Escaneo de recursos electrónicos  
<https://go.unc.edu/fcpcresources>

## Suplementos y medicamentos de venta sin receta que se pueden tomar durante el embarazo Safe Supplements and Over-the-Counter Medications in Pregnancy

*A continuación, encontrará una lista de medicamentos que se consideran no perjudiciales para el embarazo. Consulte con su proveedor médico si está tomando medicamentos recetados o si va a dejar de tomarlos. Si no está segura si debiera tomar un medicamento o tuviera preguntas específicas, envíe un mensaje a través de MyChart o, para preocupaciones urgentes, comuníquese con el buscapersonas para preguntar.*

**En este folleto se han utilizado marcas de medicamentos para mantener la consistencia; tenga en cuenta que el equivalente genérico de las marcas mencionadas también es seguro. Si tiene preguntas, consulte a un farmacéutico o a su proveedor médico.**

### Náuseas

- Jengibre (250mg, 4 veces al día o menos de (<2g) por día, si es en cápsula; si es una fuente de alimento puede consumir las cantidades habituales).
- Vitamina B6 (piridoxine) 25 mg por vía oral 2 o 3 veces al día + doxilamine (Unisom®) 12.5 a 25 mg hasta tres veces al día (ambos son de venta sin receta).
  - Puede tomar la Vitamina B6 sola o en combinación con la doxilamine (Unisom®).
  - El doxilamine (Unisom®) puede dar sueño.
  - Si toma doxilamine, comience con una tableta de 12.5 mg una vez por la noche y vaya aumentando hasta llegar a los 25 mg, según sea necesario.
  - **Si está tomando Diclegis® (solo con receta), NO tome Vitamin B6 o Unisom® porque ya están incluidos en el Diclegis®**

Pídale al farmacéutico que se asegure de que tiene la vitamina y la cantidad correctas. No tome más de dicha cantidad.

### Diarrhea

- Imodium® según las instrucciones de la caja, si no tiene fiebre.

### Acidez

- Antiácidos como el carbonato de calcio (Tums®) – sin exceder las instrucciones del paquete.
- Bloqueadores H2 como famotidine (Pepcid®) 20 mg hasta dos veces al día, sin exceder las instrucciones del paquete.

### Estreñimiento

- Pastillas de alfalfa (comience con 1, luego 2, hasta un máximo de 6 por día)
- Agentes que aumentan el volumen de las heces como pastillas de fibra/gomitas/polvo (Metamucil® o Fiberall®)
- Laxantes como el hidróxido de magnesio (Milk of Magnesia®) o MiraLAX® (polyethylene glycol). Tome solo según sea necesario y no exceda las instrucciones del paquete. Se puede tomar en combinación con ablandador de heces y fibra.
- Ablandadores de heces como Colace® (docusate sodium)

### **Hemorroides**

- Almohadillas Tucks® con hamamelis
- Preparation H® • Crema de hidrocortisona al 1%
- La crema de hidrocortisona al 1% se puede combinar con Preparation H®

### **Síntomas de resfriado**

- Tylenol® (acetaminophen) 250-1000 mg, sin exceder los 4000 mg por día. Se puede utilizar para aliviar fiebre, dolores de cabeza y dolores corporales.
- Mucinex® (guaifenesin) para la congestión, regular.
- Robitussin® o Delsym® (dextromethorphan) para la tos, regular.
- Claritin® (loratadine) o Zyrtec® (cetirizine) para alergias y congestión, regular.
- No tome pseudoephedrine (de marca Sudafed®) en el primer trimestre o si se le diagnostica presión arterial alta.
- Las pastillas anestésicas para el dolor de garganta pueden aliviar el dolor de garganta.
- Flonase® spray nasal, 1 a 2 aplicaciones por fosa nasal 1 a 2 veces al día.

### **Dolores de cabeza**

- Para el dolor de cabeza corriente, puede tomar cualquiera de los medicamentos que se citan a continuación:
  - Benadryl® 25-50 mg ○ Tylenol® 650-1000 mg ○ Extra Magnesium 750mg • Para prevenir dolores de cabeza
  - Magnesio 500-1000 mg antes de acostarse
  - Vitamina B-2 (riboflavina) 200 mg dos veces al día con alimentos

### **Secreción o picazón vaginal**

- Monistat 7®

### **Vitaminas prenatales**

- Puede comprar las vitaminas sin receta en cualquier farmacia y elegir cualquier vitamina prenatal. Verifique que contenga ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D. En general, evite tomar otras vitaminas prenatales o multivitamínicos que contengan dosis más altas de las que necesita diariamente, algunas vitaminas en dosis altas podrían ser peligrosas para el bebé.
- Las vitaminas prenatales en forma de gomitas no contienen hierro. Si puede tolerarlo, considere tomar en pastilla o agregar hierro por separado.

### **Preguntas sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo**

Es normal que surjan preguntas sobre la seguridad de los medicamentos durante el embarazo. Si busca una respuesta rápida puede consultar el siguiente sitio de confianza: MotherToBaby (sitio en inglés) ([Home Page - MotherToBaby](#)).

### **Localizador de Family Medicine (necesidades obstétricas urgentes 24/7 o preocupaciones sobre recién nacidos): (919) 216-3048**

*\*\*Es un sistema de localización. Escuchará un mensaje automático y luego deberá teclear su número telefónico seguido del signo #. Deje pasar de 10 a 15 minutos para que le devuelvan la llamada. Si no le devuelven la llamada, vuelva a llamar por el localizador. Si no le devuelven la llamada después de 30 minutos, puede llamar a la unidad de partos al 984-974-3422. \*\**