

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.

Diarrea

- 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: LactMed (sitio en inglés) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>) busque «Lactmed» en su buscador).

Localizador de salud materno-infantil de medicina familiar (preguntas o preocupaciones urgentes las 24 horas, los 7 días de la semana): (919) 216-3048

Al llamar a este buscapersonas, introduzca su número de teléfono e incluya su código de área. No puede dejar un mensaje de voz.