



Estrategias nutricionales y conceptos básicos de nutrición durante el embarazo en **adolescentes y adultas**

# Signos y síntomas durante el embarazo. Atención nutricional

Es importante reconocer los cambios naturales que ocurren en el cuerpo de la mujer gestante; pueden ser físicos y hormonales, y también ocasionar que se presenten diversos signos y síntomas; algunos, si no son controlados, pueden afectar la salud y calidad de vida en la madre e incluso pueden complicarse y afectar el crecimiento del bebé. Entre estos síntomas se encuentran los que afectan al sistema gastrointestinal, al ser los más comunes: náuseas con o sin vómito, acidez estomacal y estreñimiento. Aquí podemos aplicar diversas estrategias para contrarrestarlos y evitar su progresión.

### **Durante este curso aprenderás:**

Técnicas y estrategias alimentarias que podrás brindar a las mujeres embarazadas para tratar o disminuir los síntomas gastrointestinales, y evitar alguna progresión que pudiera afectar la salud y calidad de vida de la madre.

# Índice

1. Síntomas comunes durante el embarazo p. 5
- 

2. Estrategias alimentarias para facilitar la nutrición durante el embarazo adolescente y adulto p. 8
-

## Signos y síntomas durante el embarazo; atención nutricional

Regularmente el embarazo, ya sea en mujeres adolescentes o adultas, va acompañado de signos y síntomas; los más comunes son: la ausencia de la menstruación, náusea, engrandecimiento y sensibilidad de las mamas, aumento en la frecuencia de orinar y fatiga.

Aproximadamente, seis de cada 10 mujeres embarazadas pueden empezar a presentar signos y síntomas alrededor de la semana cinco o seis de embarazo y la mayoría presentan síntomas por ocho semanas (Bastian y Brown, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

Estos signos y síntomas se deben principalmente a los cambios en el cuerpo de la mujer embarazada; aunque los signos son inevitables, se pueden aplicar estrategias alimentarias para tratar o disminuir los síntomas durante la etapa gestacional, al evitar así alguna progresión que afecte la salud y calidad de vida de la madre.

Dentro de los síntomas que ocurren debido al embarazo, los que afectan al sistema gastrointestinal son:

- Náusea con o sin vómito: entre siete y nueve de cada 10 mujeres embarazadas lo experimentan. Normalmente la náusea disminuye a las 16 a 20 semanas del embarazo, pero en ocasiones los síntomas pueden continuar hasta el tercer trimestre; esto ocurre en dos de cada 10 mujeres embarazadas, y en muy pocas se presenta hasta el término del embarazo (aproximadamente en una de cada 20 mujeres).
- Acidez estomacal: se puede presentar durante todo el embarazo, pero es más común en el último trimestre cuando llega a afectar hasta siete u ocho mujeres de cada 10.
- Estreñimiento: se llega a presentar hasta en cuatro mujeres de cada 10, al ser más común en el segundo trimestre del embarazo.

# Síntomas comunes durante el embarazo

---

Los signos son manifestaciones objetivas, confiables y se pueden observar en la exploración física de la paciente; en cambio, los síntomas son subjetivos, ya que sólo la paciente los puede percibir.

Los signos y síntomas más comunes del embarazo son: amenorrea (ausencia de la menstruación); náusea, la cual puede ir o no acompañada de vómito; engrandecimiento y sensibilidad de las mamas; aumento en la frecuencia de orinar sin dificultad o dolor, y fatiga (Bastian y Brown, 2020; (Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020)

- Otros signos y síntomas adicionales son:
- Cólico uterino leve sin sangrado.
- Inflamación abdominal.
- Estreñimiento.
- Reflujo gastroesofágico.
- Congestión nasal.
- Falta de aire.
- Antojos alimentarios o aversiones alimentarias.
- Cambios de humor.
- Mareos.
- Incremento en la pigmentación de la piel en rostro, areola y línea alba (línea vertical visible en el abdomen de las mujeres embarazadas).
- Dificultad para dormir.
- Dolor de espalda baja.
- Dolor de cabeza (Bastian & Brown, 2020).

Aproximadamente seis de cada 10 mujeres embarazadas presentan estos signos y síntomas, alrededor de la semana cinco o seis de embarazo; la mayoría, por 8 semanas. Los síntomas normalmente se desarrollan de manera repentina y ocurren todos los días a cualquier hora del día (Bastian y Brown, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

Dentro de los síntomas que ocurren debido al embarazo, los que afectan al sistema gastrointestinal son: náusea, vómito, acidez estomacal y estreñimiento (cada uno de ellos serán explicados a continuación); en ellos podemos aplicar estrategias alimentarias para tratarlos o aminorar su intensidad, lo que puede evitar su progresión y afeción a la salud y calidad de vida.

 **Video. Síntomas del embarazo**

<https://www.youtube.com/watch?v=fRI-Oh6BU8k>.

## **Náusea**

La náusea es la sensación no placentera de estar a punto de vomitar, la cual se debe de una alteración en el ritmo de los movimientos normales de los músculos del estómago. La náusea, con o sin vómito, es el síntoma gastrointestinal más común en el embarazo y existen varios factores que la pueden causar; entre ellos, los cambios hormonales, ya que las hormonas relacionadas al embarazo relajan los músculos del estómago, lo que provocan que se retrase el vaciamiento del contenido del estómago hacia el intestino; además, el esfínter del esófago (el músculo que abre y cierra el paso del esófago hacia el estómago) se encuentra más relajado, lo que aumenta el reflujo gastroesofágico y puede provocar náusea y vómito (Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020; Secretaría de Salud, 2009).

Normalmente, la náusea disminuye conforme avanza el embarazo, pero en muy pocas ocasiones los síntomas pueden continuar hasta el tercer trimestre o hasta el término del embarazo. Si este síntoma inicia después de la novena semana de gestación, o si continúa por varios días después del parto, se deben investigar otras causas (Bastian y Brown, 2020; Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

Los factores de riesgo a padecer náusea, con o sin vómito, son: feto de sexo femenino, embarazo múltiple, anomalía en los cromosomas del feto, hidropesía fetal (inflamación en el feto), antecedente personal de este síntoma en embarazos previos y antecedente de mareo por movimiento, migraña o náusea asociada con el uso de anticonceptivos con estrógenos, así como tener mayor sensibilidad a los sabores, embarazo con embrión anormal, falta de uso de multivitamínico en las primeras seis semanas de gestación o en el periodo preconcepción, reflujo gastroesofágico u otros trastornos gastrointestinales (Bastian y Brown, 2020; Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

## **Hiperémesis gravídica**

Es considerada como el extremo severo de la presencia de náusea y vómito durante el embarazo; comúnmente es definido como vómito, que ocurre más de tres veces al día, acompañado de una pérdida de peso mayor a tres kilos (debido a los síntomas del embarazo) y cetonuria (excreción de cuerpos cetónicos en orina, que indica que el cuerpo no tiene suficiente energía de los alimentos), no relacionada a otras causas. Estos síntomas graves pueden impactar de manera negativa el funcionamiento diario de la mujer embarazada, causar ansiedad, interferir con el desempeño laboral e influir en la decisión de la mujer sobre futuros embarazos. Los factores de riesgo son similares a los factores a padecer náusea o vómito, pero además existe un factor genético, ya que aumenta el riesgo de desarrollo de hiperémesis gravídica entre familiares (hermanas, hijas, nietas) de mujeres que

previamente padecieron hiperémesis gravídica (Bastian y Brown, 2020; Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

### **Acidez estomacal**

Se identifica por dolor ardiente en el pecho, provocado por el regreso del ácido del estómago hacia el esófago; se puede presentar durante todo el embarazo, pero es más común en el último trimestre (Bastian y Brown, 2020; Secretaría de Salud, 2009).

### **Estreñimiento**

El estreñimiento (dificultad para evacuar) se llega a presentar hasta casi en la mitad de todas las mujeres embarazadas, al ser más común en el segundo trimestre del embarazo (Bastian y Brown, 2020; Secretaría de Salud, 2009).

Estos signos y síntomas están relacionados a los cambios en el cuerpo de la mujer embarazada. Entre estos cambios, el más importante es el aumento del tamaño del útero, al crecer aproximadamente un centímetro por semana después de la cuarta semana de gestación, esto hace el abdomen de la mujer embarazada crezca y lo podemos notar a partir de la semana 12 aproximadamente, a menos que la mujer tenga obesidad (Bastian y Brown, 2020).



**¿Conocías estos síntomas y su prevalencia en mujeres embarazadas? Con base en tu experiencia y con la información de este módulo, ¿qué harías para mejorar los síntomas de tus pacientes?**

# Estrategias alimentarias para facilitar la nutrición durante el embarazo adolescente y adulto

---

El manejo de la náusea y vómito depende de la intensidad de los síntomas y cómo afecten la salud y calidad de vida, además de la seguridad del tratamiento para la madre y el bebé. El tratamiento puede ser farmacológico (al utilizar medicamentos), dietético, cambio en estilo de vida y, en casos severos, se necesita hospitalización. El tratamiento oportuno a este síntoma puede evitar el progreso de la severidad (Longstreth y Talley, 2020; Smith, Fox y Clark, 2020).

Las mujeres embarazadas deben alimentarse antes de, o tan pronto tengan sensación de hambre, para evitar tener el estómago vacío; pueden consumir una colación (pequeña porción de alimento) antes de levantarse de la cama por la mañana o incluso durante la noche. Los alimentos deben ser consumidos de manera lenta y en pequeñas porciones, cada una o dos horas, para evitar también sobrellenar el estómago (Smith, Fox y Clark, 2020).

Las mujeres embarazadas deben determinar qué alimentos toleran mejor e intentar sólo comerlos. Algunos otros cambios que pueden ayudar son:

- Eliminar alimentos y bebidas irritantes como café, picantes, condimentados, con alto contenido de grasa o ácidos.
- Evitar alimentos que provoquen más náusea como alimentos olorosos, demasiado dulces o que requieren mucho tiempo de preparación.
- Se recomienda consumir una dieta fraccionada, que incluya comidas principales y colaciones que contengan mayor cantidad de proteína, que sean salados, suaves, secos y fríos.

Todas estas características en los alimentos ayudan a que se vacíe más rápido el estómago y sean mejor tolerados (Smith, Fox y Clark, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018; Secretaría de Salud, 2009).

Un ejemplo de una comida principal, con las características anteriores, puede ser una ensalada de pollo frío acompañada de tostadas de maíz o galletas saladas, que además incluya ingredientes suaves, como aguacate en cuadritos y verdura cocida al vapor picada; este ejemplo no requiere mucha preparación ni añadirle



condimentos. Ejemplos para las colaciones puede ser frutos secos y semillas, las cuales contienen proteína, son secos y no necesitan cocción.

Si después de consumir alimentos de estas características las mujeres embarazadas aún tienen sensación de náusea, pueden tomar té de menta, chupar dulces de menta, consumir jengibre o manzanilla en diferentes presentaciones, ya que se ha demostrado que disminuyen la sensación de náusea (Smith, Fox y Clark, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018; Secretaría de Salud, 2009).

Las bebidas o los alimentos líquidos deben consumirse al menos 30 minutos antes o después de los sólidos, para minimizar el efecto de estómago lleno. Los líquidos son mejor tolerados si son fríos, claros, carbonatados o ácidos, y tomados en pocas cantidades; a veces ayuda si se toman con popote o en vasos o recipientes pequeños. Algunas mujeres encuentran más tolerable los líquidos aromáticos como el limón o la menta. Si se tolera, se pueden utilizar pequeños volúmenes de bebidas para deportistas para reposición de líquidos y electrolitos (minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales) (Smith, Fox y Clark, 2020).

Además de estos cambios en la alimentación, es importante evitar los factores del medio ambiente que pueden provocar náusea, como:

- Evitar áreas congestionadas; el calor excesivo, humedad, ruido, movimientos visuales o físicos; cambiar de posición rápidamente; no dormir o no tener suficiente descanso; olores fuertes de perfumes; químicos; alimentos o humo.
- El recostarse poco después de haber consumido alimentos o sobre el lado izquierdo puede agravar los síntomas, ya que puede retrasar el vaciamiento del estómago.
- También puede ser beneficioso lavarse los dientes después de consumir alimentos, escupir saliva o enjuagarse la boca frecuentemente (Smith, Fox y Clark, 2020).

Se deben evitar los suplementos que contienen hierro hasta que los síntomas se resuelvan, ya que el hierro causa irritación estomacal, náusea y vómito. Se recomienda tomar el multivitamínico prenatal antes de dormir junto con una colación y se puede optar por usar multivitamínicos masticables, que son mejor tolerados que las tabletas o cápsulas; si son suspendidos, se recomienda consumir algún suplemento que contenga de 400 a 800 µg de ácido fólico, hasta que se vuelva a tolerar (Smith, Fox y Clark, 2020).

La piridoxina (vitamina B6) también puede mejorar la sensación de náusea. Se recomienda administrarla en dosis de 10 a 25 mg cada seis u ocho horas, sólo en casos de náusea de difícil control y no se debe dar a las mujeres embarazadas de manera rutinaria. Aún se desconoce el mecanismo del efecto terapéutico de esta vitamina

(Smith, Fox y Clark, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018; Secretaría de Salud, 2009).

Otros métodos alternativos a tratar la náusea es el uso de acupuntura o acupresión (implica la estimulación de diferentes puntos del cuerpo al usar agujas o presión con los dedos) e hipnosis; aunque no se ha probado que reduzca la náusea y el vómito de manera significativa, no tienen ningún efecto adverso en el desarrollo del embarazo y tienen un fuerte efecto placebo (posiblemente carezca de acción curativa, pero si el paciente cree en ella produce efecto terapéutico). Aparte de estos métodos alternativos, no se han estudiado la eficacia y seguridad de otras opciones, por lo que no se recomienda utilizarlos. (Smith, Fox y Clark, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018)

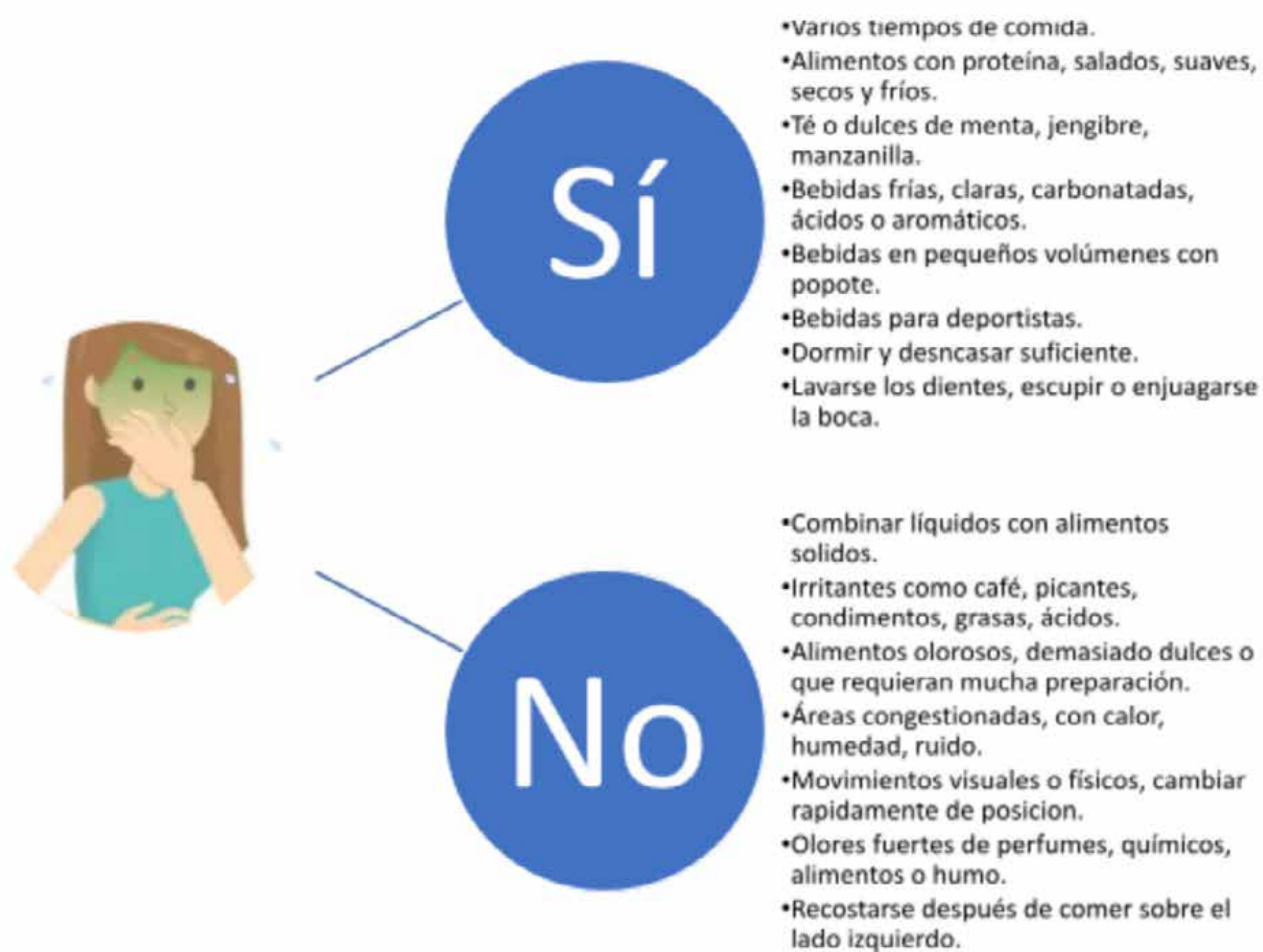
La acidez estomacal mejora con estos cambios en el estilo de vida, pero, además, al incluir corrección de la postura, especialmente después de la comida. Si con estos cambios no se resuelven los síntomas, se puede ofrecer medicamentos antiácidos, ya que con esta medida se ha visto disminución de este síntoma hasta en un 80% de las pacientes (Organización Mundial de la Salud, 2018; Secretaría de Salud, 2009).

Para aliviar el estreñimiento durante el embarazo se recomienda realizar cambios en la alimentación, como incrementar la ingesta de fibra en cada tiempo de comida así como el consumo de agua a aproximadamente 2.3 litros. Además, se pueden administrar suplementos de salvado de trigo o de otras fibras si el estreñimiento no mejora, ya que aumentan la frecuencia en las deposiciones, en comparación a cuando no hay suplementación, de igual manera se pueden utilizar laxantes que estimulan el movimiento intestinal como el psyllium plántago, que se puede otorgar dos cucharadas en agua cuantas veces sea necesario Organización Mundial de la Salud, 2018; CENETEC, 2017; Secretaría de Salud, 2009).

## **Conclusión**

Los signos del embarazo son características inevitables, al ser el más evidente el aumento del vientre de la mujer; a diferencia de los síntomas, que son características en las que en ocasiones podemos mejorar o tratar mediante estrategias alimentarias, para evitar su progresión y afectar la salud y calidad de vida.

Entre los síntomas más comunes se encuentran la náusea y acidez estomacal, que se pueden mejorar con algunas prácticas y cambios en la alimentación como



Para el estreñimiento podemos:



¿Conoces a alguien o has padecido síntomas gastrointestinales durante algún embarazo? ¿Hubieras querido conocer estas estrategias en ese momento y aplicarlas? ¿Por qué?

# Referencias

---

- Bastian, L. A. y Brown, H. L. (2020), "Clinical manifestations and diagnosis of early pregnancy", en *UpToDate*. Disponible en <<http://www.uptodate.com/>>.
- CENETEC (2017), *Guía de Práctica Clínica. Control Prenatal con Atención Centrada en la Paciente*. Disponible en <<http://www.cenetec.salud.gob.mx/contenidos/gpc/catalogoMaestroGPC.html#>>.
- Organización Mundial de la Salud (2018), *Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo*, Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en <<https://www.who.int/es>>.
- Secretaría de Salud (2009), *Guía de Práctica Clínica. Control Prenatal con Enfoque de Riesgo*. Disponible en <<http://www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html>>.
- Smith, J. A., Fox, K. A. y Clark, S. M. (2020), "Nausea and vomiting of pregnancy: Clinical findings and evaluation", en *UpToDate*. Disponible en <<http://www.uptodate.com/>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

