

LISTA DE MEDICAMENTOS SEGUROS DURANTE EL EMBARAZO

Todos los medicamentos están disponibles de venta libre. A menos que se indique lo contrario, tómelos según las indicaciones de la caja o el frasco. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

CONDICIÓN	MEDICAMENTO	OPCIONES ALTERNATIVAS
Alergias	<ul style="list-style-type: none">Claritin (loratadine) 10 mg al díaZyrtec (cetirizine) 10 mg al díaBenadryl (diphenhydramine) 25-50 mg cada 6 horas	<ul style="list-style-type: none">Lavados nasales con solución salina
Resfriado y gripe	<ul style="list-style-type: none">Tylenol (acetaminophen)Robitussin (guaifenesin/dextromethorphan)Mucinex (gaifenesin)Halls cough drops	<ul style="list-style-type: none">Haga gárgaras con agua tibia y salGotas o aerosoles nasales salinos
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">Tylenol (acetaminofén)Óxido de magnesio 400-500 mg dos veces al díaVitamina B2 (Riboflavina) 400 mg al día	<ul style="list-style-type: none">Aumente la ingesta de aguaComa comidas regularesCompresa fresca en la cabeza y el cuello
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none">Vitamina B6 (piridoxina) 25 mg cada 6-8 horas (máximo 200 mg/día)Unisom (succinato de doxilamina) 25 mg al día antes de acostarseAgentes reductores de ácido (ver "Acidez")	<ul style="list-style-type: none">Ginger ale, galletas saladas, té de menta, dulces durosEvite los alimentos grasosos o picantes.Consuma de 5 a 6 comidas pequeñas a lo largo del día.Evite los olores fuertesBrazaletes con banda de mar
Acidez y reflujo	<ul style="list-style-type: none">Tums, Maalox, o MylantaPepcid (famotidine)Prilosec (omeprazole)	<ul style="list-style-type: none">Eleve la cabecera de la camaConsuma comidas más pequeñas y blandasEvite los alimentos picantes o fritos.Siéntese erguido durante al menos una hora después de las comidas
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">Metamucil, Benefiber o CitrucelColace (docusate sodium)Miralax (polyethylene glycol)Senokot o Dulcolax	<ul style="list-style-type: none">Aumente los líquidosJugo de ciruelaComa cereales integrales, frutas y verduras
Diarrea	<ul style="list-style-type: none">Imodium AD (loperamide) — solo después de 12 semanas de gestación y si no hay sangre en las heces	<ul style="list-style-type: none">Coma plátanos, caldos, arroz, puré de manzana, té y pan tostado)Dieta blandaAumente la ingesta de líquidosEvite los productos lácteosLlame si no mejora en 24 horas
Hinchazón y gas	<ul style="list-style-type: none">Gas X (simethicone)	
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none">Preparation HAnusolTucks almohadillas de hamamelis	<ul style="list-style-type: none">Aumente la ingesta de aguaPrevenga el estreñimientoEvite esforzarse

CONDICIÓN	MEDICAMENTO	OPCIONES ALTERNATIVAS
Infección por hongos	<ul style="list-style-type: none">Monistat (miconazole)Gyne-Lotrimin (clotrimazole)	<ul style="list-style-type: none">Evite jabones/lociones irritantesDucharse diariamente, evitando baños sumergidos.Disminuya el consumo de azúcar simpleUse ropa interior de algodónComa yogur de cultivos vivos
Insomnia	<ul style="list-style-type: none">BenadrylUnisomTylenol PM	<ul style="list-style-type: none">Duerma durante las horas habituales de la nocheEvite la cafeínaDisminuya los líquidos 2 horas antes de acostarse
Rashes	<ul style="list-style-type: none">Crema de hidrocortisonaLoción de calaminaCrema o pastillas de Benadryl	<ul style="list-style-type: none">Jabones, lociones y detergentes no irritantes

IMPORTANTE: No use aspirina, productos que contengan aspirina, ibuprofeno o naproxeno a menos que se lo indique su proveedor de atención médica.

RECURSOS

Queremos asegurarnos de que comience con un buen pie. A continuación, encontrará una lista de sitios web y recursos que pueden resultarle útiles. Si no tiene acceso a Internet, puede utilizar Internet en su biblioteca local.

- Para información general sobre el embarazo y la salud de la mujer, visite:**
- Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) https://www.acog.org/womens-health?utm_source=vanity&utm_medium=web&utm_campaign=forpatients
 - Colegio Americano de Enfermeras Parteras (ACNM, por sus siglas en inglés) <https://onlinelibrary.wiley.com/page/journal/15422011/homepage/share-with-women>

Si es víctima de violencia doméstica y necesita alguien con quien hablar, por favor comuníquese con:

- La línea directa contra violencia doméstica | **1-800-799-SAFE** (multilingües)

Para más información sobre los cambios físicos que experimenta una nueva mamá, visite:

- <https://medlineplus.gov/postpartumcare.html>

Para más información sobre el embarazo y la nutrición posparto, visite:

- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos <https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>
- March of Dimes <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/weight-gain-during-pregnancy.aspx>

Para más información sobre las vacunas recomendadas durante la infancia, visite:

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html>