

NAUSEAS Y VOMITOS EN EL EMBARAZO: EFICACIA DE LAS DISTINTAS TERAPIAS .

Autores: De Sárraga Luque, Cristina (45293466A)(1). Álvarez Sanz, Mercedes(1) (28791204B) Nieto Rabaneda, Verónica(2)(45280287A).

INTRODUCCIÓN

Las náuseas y vómitos suponen la afección mas común en el embarazo. Estos son mas comunes en las primeras semanas prolongándose hasta la semana 12-14 y a veces, hasta el final de la gestación. Para aplacar los efectos desagradables de este malestar, las gestantes buscan distintas alternativas. Es importante una buena educación higienico-dietetica para lograr hábitos saludables

OBJETIVOS

- Averiguar la efectividad de las distintas medidas dirigidas a disminuir las náuseas y vómitos en el embarazo.
- Proporcionar información educativa sobre buenos hábitos de alimentación y estilo de vida.

MÉTODO

- Se realizó una revisión sistemática de la bibliografía existente en bases de datos como Medline Plus, Cochrane Plus , Pub Med.

RESULTADOS

VITAMINA B6

Estudios aleatorizados han demostrado efectos beneficiosos en el tratamiento de las nauseas y vómitos .. Se han encontrado muchos estudios en los cuales la asociación de vitamina b6 y doxilamina incrementa el efecto antiemético.

JENGIBRE

Los estudios demostraron que el jengibre mejoraba sistemáticamente las nauseas del embarazo en comparación con la administración de placebo. Sin embargo el jengibre no disminuyó significativamente los vómitos

ACUPUNTURA

Existen pocos estudios en los que se analiza específicamente los efectos de la acupuntura en las nauseas y vómitos en el embarazo, si bien parece ser que existe relación entre el punto de acupuntura p6 y la disminución de náuseas y vómitos postoperatorios

CONCLUSIONES

Es importante una buena educación sanitaria basada en el cambio de hábitos higienico-dietetica La matrona de Atención primaria es la encargada de identificar estos problemas en las primeras visitas de la gestante. Deberá realizar una cuidadosa anamnesis a fin de averiguar que hábitos de vida y alimentación sigue la gestante e identificar problemas.