

## CUIDADOS EN EL EMBARAZO:

Se recomienda:

Para evitar el dolor de espalda y articular:

- Practicar ejercicio físico moderado, salvo contraindicación médica, evitando la fatiga intensa y los deportes de impacto.
- Prestar atención a la postura y usar calzado cómodo.

Para evitar los problemas bucales y la odontalgia:

- Adecuada higiene bucal.
- Control precoz por odontólogo en caso de sospecha de alguna patología.

Para evitar la cefalea:

- Adecuada higiene del sueño con horario regular.
- Evitar situaciones estresantes.
- Dieta equilibrada, no omitir las comidas principales, evitar el ayuno prolongado.

Para evitar infecciones:

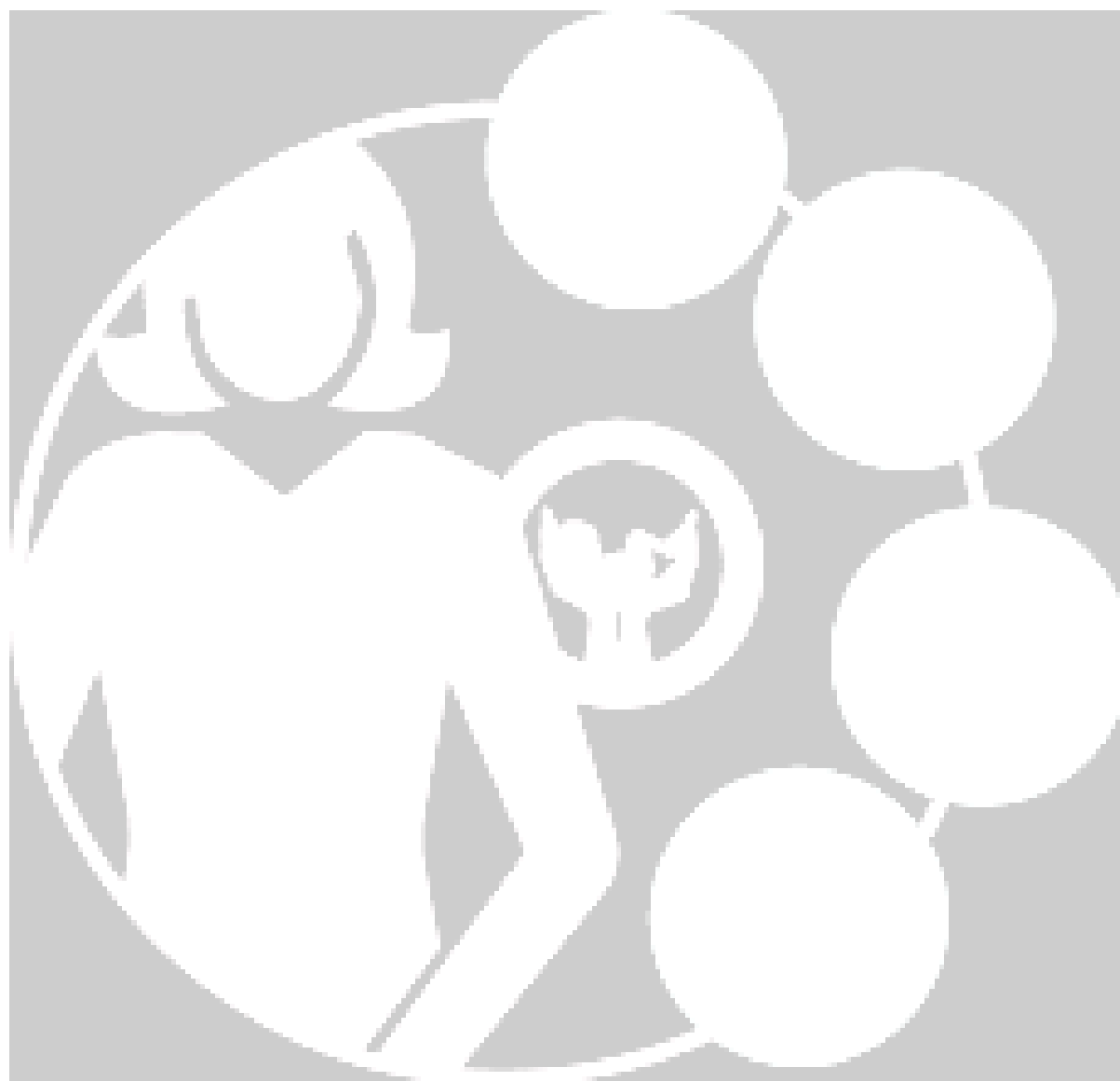
- Vacunación de la gripe durante el embarazo.
- Adecuada higiene de manos.
- Evitar contacto con personas acatarradas o febriles.

ASESORATE SÓLO POR LOS PROFESIONALES  
SANITARIOS ESPECIALIZADOS.



## DOLOR; FIEBRE Y CONSUMO DE PARACETAMOL EN LA GESTACIÓN





### **¿Puedo tener procesos dolorosos o febriles durante la gestación?**

Sí, como en cualquier otro momento de la vida durante la gestación se pueden sufrir episodios dolorosos, ya sean relacionados con la propia gestación como secundarios a procesos intercurrentes (cefalea, dolor de muelas, dolor articular, dolor abdominal...). También, pueden contraerse infecciones tanto víricas como bacterianas que cursen con fiebre.

### **¿Qué fármacos puedo tomar durante estos episodios estando embarazada?**

El paracetamol es el tratamiento analgésico (para el dolor) y antipirético ( para la fiebre) de primera línea durante la gestación.

### **¿Qué fármacos NO se recomiendan durante el embarazo?**

No se recomienda el tratamiento con ibuprofeno ni otros fármacos de la familia de los AINEs (fármacos antiinflamatorios no esteroideos) como pueden ser: naproxeno, indometacina, diclofenaco, Ketorolaco, piroxicam...

Se dispone de pocos datos referentes al consumo de metamizol durante el embarazo y no se recomienda su uso durante el primer ni tercer trimestre.

### **¿Qué es el paracetamol?**

El paracetamol, también conocido como acetaminofeno, es un fármaco con efecto analgésico y antipirético.

### **¿Cómo actúa el paracetamol?**

Su acción radica en la inhibición de la síntesis de prostaglandinas en el sistema nervioso central, el bloqueo de la generación del impulso doloroso a nivel periférico y, por otra parte, actúa sobre el hipotálamo que es el centro regulador de la temperatura.

### **¿Cuál es la dosis recomendada?**

**La dosis recomendada es 500-650 mgr cada 4-6 horas, ó 1 gramo cada 8 horas**, precisando un ajuste por peso en pacientes menores de 50Kg o si existe insuficiencia renal o hepática.

**No sobrepasar la dosis máxima diaria de 4gr.**

### **¿El consumo de paracetamol es seguro durante el embarazo?**

Se considera seguro su uso durante este periodo.

Sin embargo, se sabe que el paracetamol atraviesa la placenta humana y los datos de los que se dispone son limitados puesto que los estudios realizados son en animales, no en humanos.

Hay estudios que han demostrado asociación entre el consumo de paracetamol en embarazadas y el cierre intraútero del ductus arterioso del feto (que es un conducto de necesario para la circulación fetal durante el embarazo), el desarrollo en los niños de criptorquidia (maldescenso testicular a las bolsas escrotales), de asma y de TADH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad). Esta relación parece ser dosis-dependiente, por ello es importante no sobrepasar la dosis recomendada.

### **¿El consumo de paracetamol es seguro durante la lactancia?**

Sí, el consumo de paracetamol es seguro durante la lactancia materna.