

NÁUSEAS, VÓMITOS Y AVERSIONES EN EL EMBARAZO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

ALVARADO SALDIVIA, Valeria; BRENNAN, Sofía; GRECO, Andrea Paola;
ORTIZ, Agostina Magalí; VIEYTES, Lucia Marianela; POY, Mabel.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Las náuseas y los vómitos son los síntomas más comunes presentadas durante el primer trimestre de embarazo. Otro síntoma característico de la gestación son las aversiones alimentarias. La presencia de dicha sintomatología afecta los diferentes aspectos físicos, psicológicos y sociales de la mujer embarazada.

El objetivo de este trabajo es analizar las náuseas y los vómitos durante la gestación y su posible relación con las aversiones alimentarias, así como los tratamientos disponibles para aliviar estos síntomas.

A través de una revisión bibliográfica, se ha dado con las principales hipótesis que intentan explicar esta sintomatología: la hipótesis endocrina, la cual asocia los síntomas con los cambios en los niveles hormonales propios del embarazo, y la hipótesis de protección materno- embrionaria que postula la presencia de los síntomas como una adaptación evolutiva para protegerlos de ciertos alimentos que podrían ser tóxicos.

Las causas de las náuseas y vómitos son multifactoriales y podrían estar relacionadas con las aversiones alimentarias.

Entre los tratamientos no farmacológicos disponibles para aliviar las náuseas y vómitos en el embarazo, se encuentran las medidas higiénico-dietéticas, así como diversos tratamientos de origen alimenticio como el jengibre y la manzanilla, los cuales continúan siendo estudiados. También existen

tratamientos de origen no alimenticio como la aromaterapia, la acupuntura, la acupresión y la auriculoterapia.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso del jengibre, la manzanilla y/o la acupuntura para aliviar la sintomatología de náuseas y vómitos en el primer trimestre de gestación.

Palabras Claves: Embarazo, náuseas, vómitos, aversiones, jengibre.

ABSTRACT

Nausea and vomiting are the most common symptoms during the first trimester of pregnancy. Food aversion is another common symptom during pregnancy. The presence of this symptomatology affects all aspects of pregnant women—physical, psychological and social.

This paper analyzes nausea and vomiting during pregnancy and their possible relation to food aversions, as well as available treatments to relieve these symptoms.

Through a bibliographic review, we have found the main hypothesis trying to explain this symptomatology. Endocrine hypothesis associates the symptoms with the hormone level changes during pregnancy. Alternatively, maternal-embryonic protection hypothesis claims that the presence of the symptoms is an evolutionary adaptation to protect the mother and the fetus against certain articles of food that could be toxic.

Nausea and vomiting causes are multifactorial and they could be related to food aversions.

Hygiene and dietetic measures, as well as a variety of treatments based on articles of food, such as ginger and chamomile, are some of the nonmedical treatments available to relieve nausea and vomiting during pregnancy. They are still under research. There are also other treatments that are not based on food, such as aroma therapy, acupuncture, acupressure, and auriculotherapy.

The World Health Organization recommends using ginger, chamomile and acupuncture to relieve the nausea and vomiting symptomatology during the first trimester of pregnancy.

Keywords: Pregnancy, nausea, vomiting, aversion, ginger.