

HIPEREMESIS GRAVIDICA: GUIA DE SUPERVIVENCIA

Por Kimber Mac. Gibbon, R.N.

La Hiperemesis Gravidica supone un trastorno y un impacto muy fuerte tanto para ud. como para su familia. Como mínimo, trastocar sus actividades diarias y le resultará difícil o imposible cumplir con muchas de sus tareas diarias por un tiempo. Probablemente tenga que dejar de trabajar y depender de la ayuda de los demás. La mayoría de las mujeres la padecen 3 o 4 meses, y otras pocas experimentan vómitos y náuseas hasta que nace su bebé. Esto puede ser emocionalmente traumático, hasta el punto de que algunas familias eligen descartar futuros embarazos.

Con frecuencia, un tratamiento agresivo y proactivo puede aliviar el sufrimiento y disminuir el impacto adverso en su vida. Sin embargo, encontrar a un profesional de la salud con esta filosofía y experiencia en HG y puede llegar a ser un desafío.

...esta guía le proporcionará ideas para afrontar su trastorno. Esperamos que también le dé la fortaleza para tomar decisiones informadas y sobrevivir a la HG con menos sufrimiento.

Contratiempos comunes...

Causas Comunes de Depresión, Culpa, Ansiedad y/o Frustración...

Situaciones típicas que desencadenan el vómito o la náusea...

Estrategias de supervivencia...

Cómo preparar un batido nutricional "Baby shake"...

Qué esperar si la hospitalizan...

Suministrado por HER Foundation

info@hyperemesis.org

Para una versión actualizada de este documento, visite nuestra página web: www.hyperemesis.org

Contratiempos Comunes

Las mujeres con Hiperemesis se enfrentan a un número de contratiempos que difícilmente otros puedan entender. A pesar de que su experiencia puede ser diferente a la de otras madres con HG, sin duda compartir emociones similares, así como situaciones parecidas que desencadenan las náuseas y vómitos. Saber que no está sola puede ser muy útil y reconfortante.

Aversiones y Antojos Con La Comida

Una de las experiencias más comunes entre mujeres que sufren HG es la de la repulsión (aversión, asco) y antojo con las comidas. Esto ocurre por diferentes factores en la química del cuerpo y las hormonas. Es muy probable que tenga antojos y aversiones extrañas e intensas y que aquellas personas que la rodean tendrán que aceptar y comprender. No se puede controlar ni hacer esfuerzos, e ignorar sus preferencias puede empeorar sus síntomas, especialmente durante los primeros meses. Los antojos generalmente aparecen por un período muy corto —a veces sólo unos minutos, y deben ser satisfechos a toda costa, si es posible. Hay dos objetivos primordiales en los que centrarse: mantenerse hidratada y elevar el nivel de comida tanto como se pueda tolerar. Muy a menudo la vida de una mujer con HG gira alrededor de la comida. Puede llegar a desesperarse por encontrar algo adecuado para comer y también tener terror de comerlo por miedo a vomitar. Haga lo que pueda y no se preocupe por el bebé. Su bebé no necesita demasiada comida los primeros meses.

HIPEROLFATO

Otra característica casi universal de la HG es el hiperolfato, del cual también se cree que tiene origen

hormonal. Esto significa que **su sentido del olfato se vuelve muy sensible**, y hace que ud. huelga cosas que los dem-s no huelen. Puede llegar a ser frustrante e irritante. Cuando el olfato se vuelve muy sensible, tambiEn cambian los sabores. La textura y el sabor de las comidas le puede parecer extraOo y provocarle asco. ud. no puede controlar Esta sensaciUn ya que el sentido del gusto est- asociado a factores hormonales y a su propia percepciUn de los olores. Una vez que ud. identifique quE tipo de olores disparan su n-usea o vUmido, evitelos a toda costa. Puede que tenga que dejar de ir a la cocina, andar en metro, estar con fumadores, viajar, comer fuera de casa, cambiar paOales, etc. **Lamentablemente, el -nico tratamiento es esperar.** Puede que mejore hacia la mitad de su embarazo, o que perdure hasta el final del mismo.

En ambos casos, un tratamiento agresivo que disminuya sus vUmidos y n-useas puede facilitar su lucha contra este mal. Curiosamente, las drogas que act-an contra la serotonina (Zofran, Kytril, Anzemet) parecen disminuir la sensibilidad de algunas mujeres hacia los olores y el movimiento, asi como tambiEn hacia la repulsiUn a la comida. Se desconoce si es porque las mujeres que toman este medicamento sufren menos n-useas y vUmidos, o si es sUlo un efecto inusual de esta droga. Lo que si se sabe es que cuanto m-s severos son los sintomas, m-s sensible es la mujer a los factores que desencadenan la n-usea y el vUmido. Por lo tanto, es muy importante eliminar estos factores del ambiente que la rodea.

Causas Comunes De Depresion, Culpa, Ansiedad y/o FrustraciUn

La siguiente lista incluye causas comunes de depresiUn, culpa, ansiedad y/ o frustraciUn. Conocerlas puede ayudarle a ud. y a sus familiares/ amigos a afrontarlas en su momento.

- 1 Falta de comprensiUn y apoyo por parte de terceros
- 2 Incapacidad de tomar vitaminas o comer sanamente
- 3 Tomar medicamentos considerados peligrosos
- 4 Perderse los aspectos positivos del embarazo
- 5 Sentimiento de pErddida de un embarazo normal
- 6 PErddida de dAs laborables o renuncia al trabajo
- 7 Dejar la vida "en suspenso" por varios meses
- 8 AOranzas de comer y beber normalmente
- 9 El dinero gastado en servicios mEdicos y asistencia
- 10 Falta de energla y fatiga severa
- 11 Irritabilidad e incapacidad de disfrutar la vida
- 12 PErddida de memoria o dificultad para pensar
- 13 Sentirse una carga por privar de su tiempo a quienes la cuidan
- 14 DisminuciUn en el trato social (ej.: aislamiento)
- 15 Incapacidad de prepararse para el nacimiento o la llegada del bebE
- 16 Incapacidad de cuidar de la familia y la casa
- 17 Deseos de abortar para terminar con el sufrimiento
- 18 La sensaciUn de que los dem-s creen que la HG existe solamente en su mente.
- 19 La desesperaciUn de pensar que las n-useas no parar-n hasta el nacimiento
- 20 Miedo a tratamientos dolorosos o de ser forzada a comer
- 21 La falta de implicaciUn de los mEdicos por el costo del tratamiento o por la responsabilidad que supone
- 22 PErddida de peso o peso inadecuado en relaciUn con la edad gestacional
- 23 Cambios de humor por el cambio hormonal y la enfermedad
- 24 Sentimientos de fracaso por no poder afrontar la enfermedad y llevar una vida normal
- 25 Miedo de daOr al bebE y tener un parto diflcil
- 26 Miedo a la muerte
- 27 Dificultad para conectar con el bebE
- 28 Falta de energla y trato social para los niOs
- 29 Apatla ante la llegada del bebE
- 30 Temor a que la recuperaciUn lleve mucho tiempo

Factores Desencadenantes De La Nausea/ Vómito

Estos factores son desencadenantes comunes de las náuseas y los vómitos. Intente eliminarlos o al menos, evitarlos:

- 1 Luces brillantes o que parpadean
- 2 Vista/ pensamiento/ olores (ej.: TV, ver a otros comiendo)
- 3 Ruidos (ej.: TV, niños)
- 4 Pasta de dientes
- 5 Movimiento
- 6 Estar de pie o sentada muy derecha
- 7 Tener el estómago vacío
- 8 Olores (ej.: cosméticos perfumados, productos químicos)
- 9 Dormir con su pareja (por la intolerancia a los olores o al movimiento)
- 10 Bañarse a diario (fatiga, náuseas)
- 11 Presión en el abdomen
- 12 Estimulación del reflejo del vómito (ej.: tragar pastillas)
- 13 Andar en coche
- 14 Vitaminas (especialmente las que contienen hierro)

Estrategias De Supervivencia

Intente implementar la mayor cantidad posible de las estrategias que le sugerimos:

- 1 **Pensar en el día a día y hacer lo posible para hacer las cosas más fáciles.** No se concentre en la cantidad de semanas que le quedan por delante o en cómo va a hacer para aguantar otro día más con la enfermedad.
- 2 **Permítase descansar todo lo que necesite, y escuche a su cuerpo.** No siga de pie si siente que debe estar acostada, ni aguante las ganas de vomitar. La actividad empeora sus síntomas.
- 3 **Haga lo que sea necesario, incluyendo renunciar a su trabajo o contratar ayuda.** Si es posible, evite situaciones estresantes -como una mudanza- hasta que esté recuperada.
- 4 **Pida ayuda.** Haga una lista de sus necesidades y deje que los demás la ayuden en lo que puedan. Si su red de apoyo es limitada, considere la posibilidad de contratar a un estudiante, una empleada doméstica o comadrona.
- 5 **Pida que la visiten o llame con frecuencia para no sentirse deprimida o aislada.**
- 6 **Pida que la lleven a sus citas médicas o compras** para poder recostarse y descansar en el coche. Hacer ambas cosas puede ser agotador. Haga las compras por internet para evitar el estrés de hacer mandados. (Encontrar más información sobre sus recursos en <http://www.hyperemesis.org/mothers/online-resources/shopping-online.php>)
- 7 Si su médico desea que se haga el test de la glucosa para detectar la diabetes gestacional, **pidan que le den jugo de manzana o gomitas de gelatina (jelly beans).** Existen estudios médicos que demuestran que son aceptables como sustituto de la Glucola.
- 8 **Compre Ketostix por internet o en una farmacia y controle su orina por lo menos una vez al día.** Los Ketostix son las tiras reactivas que las enfermeras mojan en su orina para ver su nivel de cetonas y monitorizar su hidratación. Pida que le den suero o intente beber más si comienza a producir cetonas. Las cetonas empeoran las náuseas y el vómito.
- 9 **Coma cosas frías y bebidas, ya que huelen menos.** Congeladas, pueden disminuir su olor. El agua congelada puede ser más fácil de beber. Ponga una botella con agua o jugo hasta la mitad

dentro del congelador. Cuando esté congelada, límpiela con agua fresca y de esa manera se mantendrá fría por más tiempo.

- 10 **Tenga a mano varias cosas para picotear** en caso de que sus náuseas disminuyan y sienta que puede comer. Puede tener una nevera portátil con cosas para comer cerca del sofá o la cama y así evitar entrar en la cocina.
- 11 **Coma un poco antes de levantarse del sofá o salir de la cama.** Intente sorber un poco de líquido –cuanto sea posible– todo el tiempo. Evite comer en grandes cantidades ya que el estómago se agranda y estimula las náuseas y el vómito.
- 12 **Vístase con ropa suelta y use muchos almohadones para estar cómoda.**
- 13 **Lea historias sobre gente que ha padecido la HG, y contáctelas para que le den apoyo.** La HG puede ser muy traumática, y buscar ayuda profesional para que le den apoyo moral no es un signo de debilidad, sino una señal positiva del esfuerzo que está realizando. (Encontrar más información sobre redes de apoyo en: <http://www.hyperemesis.org/mothers/get-support/support-groups.php>)

El Batido Nutricional (BABY SHAKE)

...esta es una receta para un batido nutricional:

Ponga en la licuadora:

1/2 – 1	taza de jugo natural de manzana (pasteurizado)
1 – 2	cucharaditas de melaza (vitamina B)
1	banana congelada u otra fruta
1 – 2	cucharaditas de levadura
1/2 - 1	taza de yogurt
1	cucharada de germen de trigo (vitamina B) polvo proteico (ej. Nutriharmony MRP) o algún tipo de fruto seco (almendras, avellanas, nueces, pistachos, etc.)
1-2	cucharadas de miel o sirope
1/2 – 1	taza de leche desnatada o similar (leche de soja o almendras)
1/2 – 1 1/3	algas (minerales)

Esto se puede adaptar según sus gustos. Si hay algo en el batido que no le gusta, quítelo y agregue algo similar. Puede usar otras frutas (mejor si están congeladas) u otros jugos, o mezcle leche y otras frutas como base. Los frutos secos son muy buenos ya que aportan proteínas y ácidos grasos. Las macadamias o nueces, al ser blandas, dan una textura suave. Las almendras le dan una textura más crocante y espesa, y contienen gran cantidad de calcio. También se puede usar helado o granizado para agregar calorías. Si desea un batido más líquido, agregue agua o hielo.

Si lo desea, también puede utilizar aromatizantes (vainilla o almendra), polvos proteicos y/ coco. Los alimentos líquidos –especialmente aquellos que tienen proteínas– pueden disminuir las náuseas más que los sólidos, y son más fáciles de retener en el estómago. Prepare el batido tan simple o sofisticado como quiera. Es una manera eficaz de incorporar las vitaminas y minerales que tanto necesita. También puede tomarlo después del parto, para asegurarse de que tiene las calorías suficientes para amamantar y recuperarse.

Qué Esperar Si La Hospitalizan

- 1 **Control de sus signos vitales:** Toma de temperatura, presión sanguínea, pulso, y respiración. Uso de estetoscopio para oír su corazón y pulmones. La presión se toma con una banda que se pone en su brazo.

- 2 **Vía endovenosa (IV)** : Se introduce un pequeño tubo (vía, jeringa) en su vena para suministrarle medicamentos y líquidos.
- 3 **Electrocardiograma (ECG, EKG)**: Es un monitor de su corazón. Se ponen unas ventosas o parches en el pecho conectadas a una pantalla donde se puede ver el ritmo de cada latido. Este aparato se usa para ver si su corazón no ha sufrido daños después de la enfermedad.
- 4 **Análisis de sangre**: Con una jeringa, se extrae sangre de las venas -ya sea en la muñeca o el lado interno del codo- para analizarla.
- 5 **Medicamentos**: Le darán medicamentos por medio de inyecciones, o en la misma vía del suero. También se le pueden dar por vía rectal, como un supositorio.
- 6 **Monitor para el bebé**: Si está en los últimos meses del embarazo, le pondrán una banda en el abdomen. Esta banda tiene un parche que está conectado a una máquina con una pantalla. En la pantalla se pueden ver los latidos del corazón del bebé. Al principio, puede que esté constantemente conectada al monitor. A medida que vaya mejorando, sólo se hará varias veces al día.
- 7 **Análisis de Orina**: Le pedirán que orine en un vaso o recipiente. El personal del hospital analizará su orina para comprobar que está recibiendo la cantidad adecuada de líquidos. No tire la orina a menos que las enfermeras le digan que puede hacerlo.
- 8 **Otras pruebas**: Puede que le examinen el hígado, los riñones, el páncreas y los intestinos para intentar encontrar las causas del vómito.
- 9 **Peso**: La pesarán diariamente para controlar las variaciones en su peso.
- 10 **Comida**: No se le dará comida hasta que los vómitos cesen. A cambio, le darán alimentos por vía endovenosa. Una vez que los vómitos pasen, se le dará comida y líquidos en pequeñas cantidades.
- 11 **Estado anímico**: Intente relajarse y evite el estrés. Le ayudarán a hablar con su médico o un ser querido.