

TRANSTORNOS EN EL EMBARAZO

SINTOMAS DIGESTIVOS:

Nauseas, vómitos y mareos matutinos

-Medidas higiénico-dietéticas:

Comer alguna galleta tipo maría (sin grasa) o pan tostado antes de levantarse.

Dieta rica en carbohidratos de absorción lenta y proteínas

Buena hidratación. Consumir alimentos ricos en agua: caldos, frutas, zumo de frutas...etc.

Comer varias veces al día para evitar el acúmulo de ácidos en el estómago.

Si hay muchas nauseas o vómitos: tomar el suplemento vitamínico antes de acostarse (cuando hay menos nauseas).

Evitar los olores que pueden provocar nauseas.

-Tratamiento:

Vitamina B6 (100 mg /día).

Para náuseas y mareos PERO NO VÓMITOS:

Jengibre (75 mg-2.000 mg) en dosis divididas, durante 1-5 días.

Estreñimiento

Laxantes mecánicos:

Ispágula (*Plantago ovata*), semillas: 8-40 g en 2-3 tomas.

Zaragatona (*Plantago psyllum*), semillas: 10-30 g/día en 2-3 tomas.

Sen: SOLO DURANTE EL TERCER TRIMESTRE, de 15-30 mg/día de derivados hidroxiantracénicos calculados como senósido B.

Observaciones: Se recomienda separar la toma de medicamentos, vitaminas y minerales.

INSUFICIENCIA VENOSA:

-Medidas higiénico-dietéticas:

Duchas de agua fría para favorecer la circulación venosa.

Medias de compresión.

-Tratamiento:

Castaño de Indias, extracto seco: 600 mg (100 mg de escina) durante 2 semanas.

Mirtilo (Arándano), frutos: 160-540 mg/día, repartidos en dosis de 80-180 mg por toma.

Vid, hojas: 360-720 mg/día de extracto seco, en una o dos tomas.

De uso tópico: Mentol.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

FATIGA, FALTA DE ENERGIA:

-Tratamiento:

Hierro

Jalea Real: 500 mg/día.

SINTOMAS RESPIRATORIOS:

Congestión nasal, dolor de garganta y tos

-Medidas higiénico-dietéticas:

Descansar lo necesario, siguiendo los ritmos del cuerpo; acostarse con la cabeza un poco elevada, permite respirar mejor.

Medidas de hidratación: agua, jugos naturales o bebidas calientes, caldos o infusiones alimentarias. Además, utilizar soluciones salinas para descongestionar la nariz, así como caramelos de miel, miel/limón...etc. para las molestias y dolor en la garganta.

Alimentación equilibrada: caldos, verduras, frutas, pescado.

-Tratamiento:

Equinacea (E. purpurea, angustifolia y/o pallida): 250-1.000 mg/día durante 5-7 días.

INFECCION DE ORINA:

-Tratamiento:

Arándano rojo americano (*Vaccinium macrocarpon*), extracto seco: 200-500 mg, dos veces al día. La dosis diaria que resulta eficaz es de 36 mg de PAC's.

+

Vitamina C

TRANSTORNOS EN LA LACTANCIA

DEFICIT DE LECHE:

-Tratamiento:

Hinojo

DEPRESION POST-PARTO:

-Tratamiento:

Hipérico, extracto al 0,3% hipericina: 300 mg, 3 al día.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.