

Dolores de cabeza durante el embarazo

A muchas mujeres les dan dolores de cabeza durante el embarazo. Aquí le damos información sobre los dolores de cabeza.

¿Cómo puedo prevenir los dolores de cabeza?

- Coma comidas pequeñas con frecuencia. Asegúrese de que sean bajos en azúcar.
- Tome muchos líquidos.
- Descanse lo suficiente.

¿Qué debo hacer si mi dolor de cabeza es muy doloroso?

- ☑ Tome de 2 a 3 pastillas de Tylenol regular o tome 2 pastillas de Extra Strength Tylenol “fuerza extra” cada 8 horas.
- ✗ No tome aspirina o ibuprofeno (Advil o Motrin).

Hay otras cosas que también puede hacer después de que tome Tylenol. Esta gráfica le muestra que hacer para cada tipo de dolor de cabeza.

Tensión ocular o la vista cansada	Tome un descanso de la computadora o el televisor. Descanse sus ojos.
Congestión nasal	Ponga una toalla húmeda y caliente sobre sus ojos y su frente. Use un humidificador en su casa. Si eso no le ayuda, tome Sudafed de 30mg (1 pastilla cada 6 horas).
Estreñimiento (si usted no puede hacer del baño o si su popó está muy dura)	Tome más agua y coma más comidas que contengan fibra natural. Algunas comidas con fibra natural son frutas, verduras, y comidas de granos integrales.
No duerme lo suficiente	Tome una siesta.
Estrés o tensión	Relájese, descanse, reciba un masaje de cabeza o de cuello, haga ejercicios de balanceo en el cuello, tome té de menta o de manzanilla, o use una compresa calentita detrás de su cuello.
Deshidratación (no toma suficiente agua)	Tome más de 6 vasos grandes de agua al día.
Alta presión	Si usted piensa que tiene la presión alta, mídase la presión en la farmacia. (Vea el área en anaranjado.)

Vaya a OB Triage (Asignación de Prioridad Obstétrica), si usted tiene algunos de los siguientes síntomas.

- ⚠ Presión alta (si el número superior es más alto que 140 o si el número inferior es menor que 90)
- ⚠ Su vista cambia, tiene la vista borrosa, o si usted ve luces brillantes que destellan
- ⚠ Si se le empiezan a hinchar su cara y sus manos
- ⚠ Si tiene fiebre mayor que 101.4°F
- ⚠ Nausea (siente que va a vomitar) o si usted está vomitando
- ⚠ Si su dolor de cabeza se siente diferente

Si su dolor de cabeza no se le quita después de que usted intentó algunas de estas sugerencias, por favor vaya a OB Triage (Asignación de Prioridad Obstétrica) 272-2460.