

	MEDICAMENTO SIN RECETA USAR COMO SE LE INDIQUE	OTRAS MEDIDAS
Alergias: Congestion, estornudos,fluj o nasal, ojos llorosos o enrojecidos, etc.	Diphenhydramine:Benadryl* NO usar en las primeras 12 semanas del embarazo Loratadine:Claritin, Claritin-D, Tavist Reditabs, Alavert, Zyrtec <u>Chlorpheniramine</u> : Chlor-Trimeton <u>Clemastatine</u> : Travist-1 Artificial Tears;(Gotas para ojos): Advanced Eye Relief, Saline eye Drops. <u>Saline Nasal Spray</u> : Ocean Spray Nasal Spray	Evitar factores que agraven estos síntomas. Compresas (fomentos) de agua fría en los ojos
Dolor de espalda	<u>Tylenol</u> (Acetaminophen)	Permanecer en cama, compresas(fomentos)de agua caliente o fría, masaje, ejercicios pélvicos, estiramientos, o faja de maternidad.
Gas, acidez, indigestión.	NO ZANTAC Simethicone: Mylicon, Gas x, Phazyme Carbonato de Calcio: Tums, Rolaids, Caltrate,Os-Cal Aluminum y Hydroxido de Magnesio: Maalox Calcio y carbonato de magnesio/ con Simethicone: Mylanta/ Mylanta gas Cimetidine: Tagamet HB Famotidine: Pepcid	Evitar comida que cause gas, comer con mas frecuencia en pequeñas cantidades, disminuya comidas grasosas, eleve la cabeza cuando este recostada, espere para recostarse después de comer, tome leche entre medio de las comidas,
Estreñimiento	DUCosate Sodium: Colace, Surfak(Stool softener) Methocellulose: Citrucel (Bulk) Psyllium: Metamucil(bulk) Polycarbofil: Fibercon(bulk) Magnesium Hydroxide: Milk of Magnesia (Osmotic) Sorbitol(Osmotic)	Aumentar líquidos, ciruela / Jugo de ciruela, aumentar el consumo diaria de fibra (frutas y vegetales), ejercicio regularmente, caminar.
Tos	Dextromethorphan:Robitussin Cough, Vicks 44, Delsym	Vaporizador/ humidificador
Diarrea	Loperamide:Imodium Methocellulose:Citrucel(bulk) Psyllium: Metamucil(bulk) Polycarbofil: Fibercon (bulk) *NO USAR PETO-BISMOL O KAOPECTATE*	Dieta de líquidos por 24 - 48 horas *Es mejor que deje que tome su propio curso*
Fiebre	Tylenol (Acetaminophen)	Compresas(fomentos) de agua fría, tome mas líquidos, reposo.
Dolor de cabeza	Tylenol (Acetaminophen)	Reposo, aumentar líquidos.
Hemorroides	Pramoxine/phenylphrine/glicerina: Preparation H, Hydrocortisona crema: Anusol HC, Witch Hazel:Tucks	Evitar estreñimiento, bolsita de hielo, Baños de agua tibia, aumentar líquidos, ejercicio.
Insomnio	Diphenhydramine: Nytol, Sominex, Benadryl *NO usar en las primeras 12 semanas del embarazo. Benadryl/Acetaminophen: Tylenol PM *NO usar en las primeras 12 semanas del embarazo. Doxylamine Succinate: Unison	Baños tibios antes de dormir, leche tibia antes de dormir, ejercicios diarios, Evitar cafeína
Calambres en las piernas	Calcio 1000mg antes de dormir	Evite estirar los dedos del pie, mueva el pies cuando sienta un calambre.
Dolor de ligamento	Tylenol (Acetaminophen)	Evite torcer y movimientos bruscos,
Congestión nasal y presión	Diphenhydramine: Benadryl * NO usar en las primeras 12 semanas del embarazo. Pseudoephedrine: (*USE con precausion)Sudafed, Actifed, Diemtapp, Dristan. Guafinesin:Mucinex. Mentholatum:Vicks Vapor Rub. Saline Nasal Spray: Ocean Spray, Simple Saline Nasal Spray.	Vaporizador/ Humidificador.
Nausea y vómitos	Doxylamine Succinate: Unisom ½ tableta en A.M. 1 tableta en P.M Pyridoxine: Vitamin B6 80mg/dia (40 MG en AM and 40MG en PM) Dimenhydrinate: Dramamine Calcium Carbonate: Tums, Rolaids.,	Te de hierbabuena/dulces Pequeños tragos de soda de gengibre/ dulces de gengibre. Sea Bands: (wrist acupressure)
Dolor de garganta	Acetaminophen:Tylenol Dulces para la garganta	Gárgaras de agua con sal, tomar mas líquidos, humidificador, aumentar líquidos.
Salpullido	Hydrocortisone crema o ungüento, calderyl, benadryl crema.	Avena oatmeal Bath, evite rascar el area constantemente.
Infeccion Vaginal	Micnazole: Monistat 7 dias,Femizol-M, Micozole, Monozole *Llamar al proveedor de salud si sus síntomas no mejoran después de terminar el tratamiento	Usar ropa interior de algodón, evite pantalones o ropa muy ajustada.

LLAME SU DOCTORA CON LOS PROBLEMAS DE ARRIBA SON SEVEROS O CONTINUAN AUN CON LOS TRATAMIENTOS