

Información para mujeres embarazadas y mamás recientes



Información clave

- Las mujeres embarazadas y las mamás recientes tienen más probabilidades de ser hospitalizadas y/o sufrir complicaciones si contraen gripe.
- Las mujeres embarazadas y las mamás recientes pueden estar en riesgo de sufrir complicaciones si contraen la gripe H1N1.
- Vacúnese.
- ¡Tome precauciones adicionales en esta temporada de gripe!

Protéjase y proteja a su bebé

P: ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé?

R: Para reducir el riesgo de contraer o contagiar la gripe H1N1, tome precauciones cotidianas:

- Adopte buenos hábitos de salud, como lavarse las manos frecuentemente, cubrirse al toser y permanecer en el hogar cuando está enferma.
- Estornude o tosa en el ángulo del brazo o use un pañuelo de papel.
- Mantenga las manos lejos de los ojos, la nariz y la boca, para evitar que los gérmenes ingresen en su cuerpo.
- Lávese las manos durante 15 a 20 segundos con desinfectante a base de alcohol o con jabón y agua tibia varias veces al día y use una toalla de papel o una toalla personal para el secado de las manos.
- Evite el contacto cercano con personas con síntomas de gripe.
- Consulte con su médico si debe tomar un medicamento antiviral para reducir aun más el riesgo de contraer la gripe H1N1.

P: ¿Puedo tomar algo para prevenir la gripe H1N1?

R: Una vacuna contra la gripe H1N1 se encuentra actualmente en desarrollo. Una vez que esté disponible, usted debe consultar con su médico acerca de la administración de esta vacuna.

P: Me preocupa tomar medicamentos mientras estoy embarazada o amamantando.

R: Las mujeres embarazadas que tienen gripe son más propensas a ser hospitalizadas y/o sufrir complicaciones en caso de contraer la gripe. Las mujeres embarazadas están en riesgo de sufrir complicaciones si contraen la gripe H1N1. Hable con su médico acerca de sus preocupaciones y siga sus recomendaciones para protegerse y proteger a su bebé en desarrollo.

Si está expuesta al virus H1N1

P: **¿Qué sucede si alguien en mi hogar contrae gripe?**

R: Si alguna persona en su hogar desarrolla síntomas similares a los de la gripe, tenga un plan para reducir su riesgo de exposición. Este puede incluir:

- Aislar a la persona enferma en una habitación individual
- Pedirle a otra persona que cuide a la persona enferma
- Solicitar a la persona enferma que use una mascarilla, o que al menos cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel al estornudar o toser

P: **¿Qué sucede si otro de mis hijos contrae gripe?**

R: Si bien usted querrá cuidar a su hijo enfermo, debe tomar precauciones adicionales para protegerse y proteger a su bebé. Las mujeres embarazadas tienen más probabilidades de ser hospitalizadas y/o sufrir complicaciones si contraen la gripe. De ser posible, aísele a su hijo enfermo en otra habitación y pídale a alguien de confianza que lo cuide.

P: **¿Qué debo hacer si creo que es posible que tenga la gripe H1N1?**

R: Si se enferma y presenta síntomas similares a los de la gripe, quédese en su hogar, limite el contacto con otros y llame de inmediato a su médico de cuidados primarios. Su médico decidirá si es necesario realizar pruebas o seguir un tratamiento. Al igual que la gripe común, la gripe H1N1 puede provocar que otros problemas médicos empeoren.

Si contrae el virus H1N1

P: **Si contraigo gripe H1N1, ¿cómo debo tratarla?**

R: Pídale a su médico que le recomiende un medicamento para bajar la fiebre. El acetaminofeno (Tylenol) es generalmente el mejor tratamiento para la fiebre en el embarazo. Beba mucho líquido para evitar la deshidratación. Pregúntele a su médico si puede tomar algún medicamento antiviral.

P: **¿Son los medicamentos antivirales seguros para mi bebé en desarrollo?**

R: Los medicamentos antivirales no han sido probados para determinar su efecto en mujeres embarazadas o en sus bebés. Sin embargo, hasta el momento, no se han reportado efectos secundarios graves a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Sobre la base de la evidencia recopilada hasta el momento, muchos expertos consideran que el beneficio potencial de estos medicamentos en mujeres embarazadas, con gripe H1N1, supera cualquier posible riesgo.

P: **¿Qué sucede si me enfermo después del parto? ¿Cómo puedo proteger a mi bebé?**

R: La gripe puede ser muy grave en los bebés pequeños, pero aquellos alimentados con leche materna generalmente no se enferman de gravedad y contraen gripe con menos frecuencia. Cuando un bebé es alimentado con leche materna, los anticuerpos de la madre pasan al bebé a través de la leche. Para garantizar que los bebés reciban todos los beneficios de los anticuerpos de sus madres, los expertos de los CDC recomiendan continuar con la lactancia, incluso si se enferman. Para reducir la propagación del virus de la gripe, evite toser o estornudar en la cara del bebé y lávese las manos con agua y jabón antes de alzarlo. Puede incluso considerar usar una mascarilla para prevención de infecciones en caso de que tosa o estornude accidentalmente sobre su bebé.