



# ¿Está embarazada?

## ¡Protéjase a usted y a su bebé contra la influenza y la tos ferina!

Puede no darse cuenta, pero los cambios en su cuerpo durante el embarazo la ponen a usted y a su bebé en riesgo de complicaciones graves a causa de la influenza y tos ferina.

Ponerse la vacuna contra la influenza y la tos ferina durante el embarazo puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé contra esas enfermedades graves. **La protección que obtiene al vacunarse se pasa a su bebé en la matriz.** Esto ayudará a proteger a su bebé durante su infancia cuando es más vulnerable.

### ¿La influenza es realmente peligrosa?

Sí. Si se contagia de influenza (también conocida como gripe), no es lo mismo que un resfriado común. Puede contagiarse de influenza aun si es sana y activa.

La influenza puede llevar a complicaciones graves como fiebre alta, neumonía e incluso su muerte y la de su bebé. La influenza también puede llevar a un nacimiento prematuro (antes de tiempo), bajo peso al nacer y al parto de un bebé muerto.

### ¿Cuán peligrosa es la tos ferina?

La tos ferina en los bebés puede causar problemas para respirar (se ponen azules o les falta el aire), neumonía y llevar a la hospitalización y la muerte.

En los adultos, los ataques de tos pueden durar meses y producir vómitos, problemas para dormir e incluso pueden romper las costillas. La tos ferina es muy contagiosa, y se puede transmitir fácilmente a otras personas, incluso a los bebés.

### ¿Qué tan comunes son estas enfermedades?

Cada año en California, millones de personas se contagian de influenza, y cientos de bebés de menos de 6 meses son hospitalizados por la influenza. En el 2014, más de 11,000 personas en California se contagiaron de tos ferina, cientos fueron hospitalizados, y 3 bebés murieron. En el 2010, casi 10,000 californianos contrajeron la enfermedad, y 10 bebés murieron. Trágicamente, más 7 de cada 10 bebés hospitalizados eran bebés de menos de 6 meses.

### ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, la Academia de Pediatría Americana y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las mujeres embarazadas reciban estas vacunas vitales:

#### **Vacuna contra la influenza**

Vacúnese antes de finales de octubre (si es posible). Si no se pudo, ¡vacúnese hoy mismo!

#### **Whooping Cough Shot (Tdap)**

Vacúnese lo antes posible durante el tercer trimestre—semanas 27 a 36 del embarazo—incluso si se vacunó antes de quedar embarazada. Necesita ponerse la vacuna Tdap en **cada** embarazo.

**Pase protección a su bebé.  
¡Vacúnese durante el embarazo!**

## ¿Dónde puedo vacunarme?

Las vacunas contra la influenza y la tos ferina pueden estar disponibles en el consultorio de su doctor. Si no, llame al número telefónico de servicios para miembros de su plan de salud (en la parte posterior de su tarjeta de seguro). Pregunte si las vacunas están cubiertas en las farmacias y cuáles farmacias están dentro de la red. (Medi-Cal ahora cubre vacunas en farmacias dentro de la red). Si necesita ayuda para encontrar un lugar adonde ir, llame al consultorio de su doctor o a su departamento de salud local (<http://bit.do/immunization>).

## ¿Cuán efectivas son las vacunas?

Tanto la vacuna contra la influenza como la vacuna contra la tos ferina son muy efectivas en las mujeres embarazadas. El vacunarse contra la influenza durante el embarazo puede reducir su riesgo de complicaciones respiratorias y las probabilidades de que se bebé contraiga la influenza a la mitad.

Los estudios también han demostrado que hasta 9 de cada 10 bebés estarán protegidos contra la tos ferina si sus madres se vacunan contra la tos ferina durante el embarazo.

Incluso si su bebé contrae la tos ferina, los anticuerpos que se pasan al vacunarse pueden reducir sus probabilidades de tener complicaciones peligrosas y terminar en el hospital.

### **Para más información, visite:**

1. <http://bit.do/vacunacontrainfluenza>
2. <http://bit.do/vacunatosferina>

## ¿Cuán seguras son estas vacunas?

Millones de mujeres embarazadas han recibido de manera segura las vacunas contra la influenza y la tos ferina. Muchos estudios demostraron que recibir las vacunas contra la influenza y la tos ferina durante el embarazo es seguro para la madre y el bebé. Las vacunas no afectan el crecimiento o desarrollo de su bebé. El efecto secundario más común de estas dos vacunas es el dolor en el brazo. Es mucho más riesgoso no vacunarse.

## Hable con su doctor sobre vacunarse. Su bebé depende de usted.



Free copies of this material may be available at your local health department: <http://bit.do/immunization>