

# Guía para mujeres embarazadas

## Cómo prevenir la gripe (influenza)



### ¿Qué es la gripe?

- La gripe es una enfermedad causada por virus de la gripe. Se pasa cuando alguien con gripe tose o estornuda.
- Las mujeres embarazadas se pueden enfermar gravemente, ser hospitalizadas y hasta morir a causa de la gripe.

### Estoy sana. ¿Me debo preocupar?

- Durante un embarazo normal, las defensas naturales del cuerpo se debilitan y es más difícil que los pulmones se llenen de aire.
- Incluso las mujeres embarazadas sanas y sus bebés están en riesgo de tener complicaciones serias de la gripe, como la neumonía.

### ¿Es la vacuna contra la gripe la mejor manera de prevenir la gripe?

- ¡Sí! Las vacunas contra la gripe hacen que su cuerpo desarrolle inmunidad natural contra los virus de la gripe.
- Este año, la vacuna contra la gripe la protegerá contra 3 tipos de virus de gripe, incluyendo el virus de gripe H1N1.
- Debe vacunarse contra la gripe este año, incluso si recibió las dos vacunas contra la gripe el año pasado.
- Se puede poner la vacuna inyectable contra la gripe en cualquier etapa de su embarazo.
- Las mujeres embarazadas se deben poner las vacunas inyectables contra la gripe, no la vacuna intranasal contra la gripe.

### ¿Son seguras las vacunas inyectables contra la gripe para las mujeres embarazadas y sus bebés no nacidos?

- ¡Sí! Millones de personas, incluyendo las mujeres embarazadas, se han puesto la vacuna inyectable contra la gripe con seguridad, por muchos años.
- Los efectos secundarios más comunes son sentir molestia y tener la piel enrojecida en donde le pusieron la vacuna.

### ¿Qué más puedo hacer para mantenerme sana?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Coma comida saludable y descanse bastante.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- No se acerque a las personas enfermas.

### ¿Cómo puedo proteger a mi recién nacido?

- La gripe puede ser peligrosa para los recién nacidos. Sin embargo, sólo se puede vacunar contra la gripe a los bebés mayores de 6 meses de edad.
- Vacúnese contra la gripe durante el embarazo. Parte de la inmunidad que desarrolle pasará a su bebé no nacido. Eso ayudará a proteger a su recién nacido.
- Todos los que estarán en contacto cercano con su bebé tendrán que vacunarse contra la gripe.
- Si no se vacuna contra la gripe durante el embarazo, asegúrese de vacunarse contra la gripe después del parto.

Tome una decisión informada  
**Hable con su doctor sobre la vacuna contra la gripe**

# Cómo cuidarse si se enferma de la gripe



Para muchas mujeres embarazadas, la gripe será leve. Para algunas podrá empeorar rápidamente y las complicaciones podrían ser serias y hasta mortales.

## Síntomas de la gripe, incluyendo los de la gripe H1N1

Las personas pueden tener todos estos síntomas o sólo algunos de ellos (como sólo fiebre y tos):

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que gotea o tapada
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- Diarrea
- Vómitos

## ¿Qué debo hacer si me parece que tengo la gripe?

- Llame inmediatamente a su doctor.
- Durante el embarazo responda rápido a la fiebre con acetaminofén (Tylenol®).
- Tome mucho líquido.
- Quédese en su casa y pida que alguien la vaya a ver para ver cómo está.
- Tápese la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable a la basura.

## ¿Y los medicamentos antivirales?

- Los medicamentos antivirales combaten a los virus en su cuerpo y ayudan a tratar la gripe.
- Si está enferma o en estrecho contacto con alguien con gripe, es posible que su doctor le recete un medicamento antiviral.
- Puede tomar un medicamento antiviral si está embarazada o dando pecho.

## Vaya a la sala de emergencia si tiene alguno de estos síntomas:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o en el estómago
- Confusión o mareos repentinos
- Vómitos fuertes o que no paran
- Menos movimiento o ningún movimiento de su bebé
- Fiebre alta que no baja con Tylenol®

## ¿Cómo puedo proteger a mi recién nacido si me enfermo?

- La leche materna puede ayudar a su nuevo bebé a combatir muchas infecciones, como la gripe.
- Si tiene síntomas parecidos a los de la gripe, haga lo siguiente para ayudar a proteger a su bebé:
  - No tosa ni estornude en la cara de su bebé.
  - Lávese las manos a menudo.
  - Use una mascarilla cuando le dé pecho o cuide a su bebé.
- Si es necesario, pídale a un adulto que no esté enfermo que la ayude.

## ¿Desea aprender más?

[vacunasymisalud.org/vacunas-necesarias/las-mujeres-embarazadas](http://vacunasymisalud.org/vacunas-necesarias/las-mujeres-embarazadas)

[flu.gov](http://flu.gov)

[nacersano.org](http://nacersano.org)

Si se enferma  
**llame inmediatamente a su doctor**



IMM-982 –Spanish