

## La Influenza Estacional (Flu) durante el Embarazo

Esta hoja habla sobre los riesgos que la exposición a la influenza estacional pueda tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

### *¿Qué es la influenza?*

La influenza es una infección de las vías respiratorias. A menudo se le dice gripa (flu). Los síntomas de la influenza son fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, tos, congestión nasal y goteo y dolor de garganta. La influenza a menudo causa vómito y diarrea.

La temporada típica de gripa es de noviembre a marzo cada año. Los tipos (cepas) de los virus que causan la influenza estacional cambian un poco cada año. A partir de la temporada de influenza del 2009-2010, las personas se enferman de ambos virus de influenza estacional, así como con un nuevo tipo de virus de nombre H1N1. Para más información sobre la influenza H1N1 2009 y el embarazo, lea la hoja informativa de OTIS [La Influenza H1N1 y el Embarazo](#).

### *¿Es contagiosa la influenza? ¿Cómo se propaga?*

Sí, la influenza es contagiosa. El virus se propaga por contacto con goteo de la nariz y boca de las personas infectadas. Cuando la gente tose o estornuda, gotitas que contienen el virus se propagan por el aire. El periodo de incubación (el tiempo entre la exposición y el desarrollo de los síntomas) es más o menos de 1 a 4 semanas. Una persona con gripa es contagiosa hasta una semana después de que él/ella haya desarrollado los síntomas.

### *¿Puede ponerse en riesgo mi salud si me da influenza durante el embarazo?*

Sí. Cuando usted está embarazada su organismo tiene más dificultad en luchar contra las infecciones. Las mujeres embarazadas corren un riesgo más alto de desarrollar complicaciones serias por la gripa, tales como insuficiencia respiratoria (severos problemas para respirar).

### *¿Si me da influenza durante el embarazo puede causar malformaciones congénitas o poner en riesgo a mi bebé?*

No se ha visto que el virus de la influenza por sí solo cause malformaciones congénitas. Sin embargo, si tiene temperatura alta durante el embarazo puede aumentar el riesgo de malformaciones congénitas. Por lo tanto, la fiebre durante el embarazo debe ser tratada. Acetaminofen es un medicamento que se elige para reducir la fiebre durante el embarazo. Tylenol® es una de las marcas del acetaminofen.

Estar muy enferma por la gripa puede aumentar el riesgo de complicaciones en el embarazo tales como abortos espontáneos o partos prematuros. Es importante consultar a su médico si usted está embarazada y tiene síntomas de gripa.

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

Lo más importante que usted puede hacer para protegerse y proteger a su bebé es inyectarse la vacuna contra la influenza estacional, también conocida como el flu shot. Ya que las mujeres embarazadas corren más riesgos de complicaciones por la influenza, las mujeres quienes están embarazadas (ya sea en su primer, segundo o tercer trimestre) o tengan planes de embarazarse deberían recibir la vacuna contra la influenza.

También está disponible una vacuna nasal contra la influenza en forma de aerosol (FluMist®). Esta vacuna contiene un virus vivo pero débil. La vacuna nasal para la influenza en forma de aerosol no está recomendada durante el embarazo. Para más información sobre las vacunas de la gripa durante el embarazo, vea la hoja informativa de OTIS [La Vacuna contra la Influenza Estacional \(Flu Shot\) durante El Embarazo](#).

Además de recibir las vacunas, asegúrese que usted y otras personas a su alrededor hagan lo siguiente para ayudar a prevenir la propagación de la gripa:

- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
- Trate de evitar un contacto cercano con personas enfermas
- Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude
- Quédese en casa y evite el contacto cercano con otros si usted está enferma

### ***¿Qué debo de hacer si me enfermo?***

Si usted tiene síntomas de gripa, consulte a su médico inmediatamente. Su médico le podrá recomendar medicamentos antivirales para aminorar los síntomas de la influenza y para reducir el riesgo de enfermedades más serias. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se toman a principios de la enfermedad. Para más información sobre los medicamentos antivirales, lea la hoja informativa de OTIS [Medicamentos Antivirales para Tratar/Prevenir la Influenza durante el Embarazo.](#)

Si está enferma, quédese en casa y evite tener contacto cercano con otras personas para prevenir el contagio de la enfermedad. Asegúrese de beber suficientes líquidos. Trate la fiebre de inmediato con acetaminofén (Tylenol®).

### ***¿Debería consultar a mi médico si un miembro de mi familia está enfermo?***

Sí. Consulte a su médico si usted ha estado en contacto cercano con alguien enfermo con la influenza H1N1. Las mujeres embarazadas tienen más riesgo de desarrollar complicaciones por la influenza H1N1. Algunas mujeres pueden beneficiarse si tomar medicamentos antivirales para prevenir contagiarse con la influenza después de haber sido expuestas a ésta. Su proveedor de la salud puede ayudarla a decidir si el tomar el medicamento antiviral contra la influenza es lo mejor para usted.

### ***¿Debería dejar de amamantar si tengo la influenza?***

No. Amantar ofrece la mejor nutrición para su bebé, y hay anticuerpos en su leche materna que pueden ayudar a prevenir que su bebé se enferme.

Es importante tratar de proteger a su bebé para que no se enferme. Lávese las manos con agua y jabón antes de cargarlo. Evite toser o estornudar sobre su bebé. Considere utilizar un cubre boca mientras amamanta y atiende a su bebé para ayudar a prevenir el pasarle la enfermedad. Mientras esté usted enferma, puede considerar que otro miembro

de la familia quien no esté enfermo cuide de su bebé.

Si su bebé tiene la influenza, es de suma importancia que lo amamante tan a menudo como sea posible. Su bebé necesitará más líquidos durante este periodo. La leche de usted es lo mejor en esto, aun más que cualquier otra cosa, inclusive cosas como el Pedialyte®. También, los anticuerpos en su leche ayudan a su bebé a luchar contra la infección y a mejorarse más rápido.

*OTIS al presente está realizando el Estudio OTIS de Vacunas y Medicamentos durante el Embarazo (VAMPSS por sus siglas en inglés). El propósito de este estudio es aprender más sobre el uso durante el embarazo de las vacunas de la influenza y los medicamentos antivirales. Si usted está embarazada y ha recibido la vacuna contra la influenza estacional, la vacuna H1N1, o tomado medicamentos antivirales para prevenir o tratar la gripa (incluyendo Tamiflu® or Relenza®), y está interesada en aprender más sobre este estudio, por favor póngase en contacto con el Centro de Coordinación VAMPSS al: 1- 877-311-8972.*

**Septiembre 2010.**

Derechos de Autor por OTIS.

Reproducido con permiso.



### **Referencias Seleccionadas:**

Centers for Disease Control and Prevention. Key facts about seasonal influenza [Cited 2010 September 3]. Available at URL: <http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>.

Centers for Disease Control and Prevention. 2008. Prevention and control of influenza: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). *MMWR* 57(RR07):1-60.

Fiore AE, et al. 2010. Prevention and control of influenza with vaccines: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). *MMWR Recomm Rep*. 59(RR-8):1-62. Erratum: Vol. 59, No. RR-8.

Neuzil KM, et al. 1998. Impact of influenza on acute cardiopulmonary hospitalizations in pregnant women. *Am J Epidemiol*. 148(11):1094-1102.

Tamma et al. 2009. Safety of influenza vaccination during pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*. 2009 Dec;201(6):547-52.

*Si tiene cualquier pregunta sobre la información en esta hoja informativa u otras exposiciones durante el embarazo, llame a OTIS al 1-866-626-6847.*