

North Carolina Women's Hospital

La influenza en y durante el embarazo

Influenza In and Around Pregnancy - Flu

(Gripe)

¿Qué es la gripe estacional?

La gripe es un virus que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Se propaga de persona a persona a través de gotitas respiratorias al toser y estornudar. También se propaga cuando una persona toca algo, como un pañuelo de papel usado, que contiene el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

¿Por qué la gripe es importante para las mujeres embarazadas y los recién nacidos?

Las mujeres embarazadas y los recién nacidos están a alto riesgo de desarrollar problemas muy serios debido a la gripe. Las infecciones pulmonares como la neumonía pueden ser muy serias para las mujeres embarazadas y los recién nacidos.

¿Cómo puedo evitar contraer la gripe estacional?

La mejor manera de prevenir la gripe es recibir la vacuna. FluMist® (vacuna en aerosol nasal) no puede ser usada durante o inmediatamente después del embarazo. Si usted ha recibido la vacuna contra la gripe y la contrae, es probable que tenga un caso muy leve. Si usted vive con alguien que tiene la gripe, su proveedor de cuidados de la salud puede proporcionarle una receta para medicinas antivirales que previene la gripe. Usted debe evitar el contacto cercano con personas que están enfermas, incluyendo visitantes en su hogar que vengan a verla y a su nuevo bebé.

¿Cómo sé que tengo la gripe estacional?

Es muy difícil saber si usted tiene la gripe, un resfriado común u otra enfermedad respiratoria. Los síntomas de la gripe son muy similares a los de muchas otras enfermedades comunes de la época de invierno.

Puede que tenga la gripe si tiene:

- fiebre, (temperatura más alta de 101°F (38°C))
- tos seca
- dolor de garganta
- goteo nasal o congestión
- dolor muscular
- dolor de cabeza y
- cansancio extremo

Su proveedor de cuidados de la salud puede llevar a cabo una prueba para determinar si usted tiene la gripe estacional.

Para prevenir la propagación de la enfermedad:

- lávese las manos con frecuencia
- tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa y estornude
- tire los pañuelos de papel usados a la basura
- evite tocarse los ojos, la nariz o la boca
- si es posible, quédese en casa cuando esté enfermo

¿Si me enfermo de la gripe en esta época, cómo me cuido?

Usted debería descansar bastante y tomar mucha agua y jugos. Puede tomar *Tylenol* o *Extra-Strength Tylenol* para la fiebre. Para la tos, puede tomar *Robitussin* (plain o DM). Puede tomar *Actifed* (solamente si no tiene presión arterial alta o alguna otra enfermedad crónica) para un resfriado. Puede hacer gárgaras con una solución de agua tibia con sal (una cucharadita de sal en un cuarto de galón de agua) o use spray Chloroseptic para el dolor de garganta.

¿Cuándo debería llamar a mi proveedor de cuidados de la salud?

Usted debería llamar a su proveedor de cuidados de la salud si tiene fiebre más alta de 101° (F) ó 38° (C) y una tos seca o dificultad para respirar. No venga al hospital a menos que ya haya hablado con su proveedor de cuidados de la salud.

¿Puede aun así mi bebé recibir mi leche materna?

Sí, es importante para su bebé seguir recibiendo su leche materna. La gripe no se propaga a través de la leche materna. Lávese las manos y cúbrase la nariz y la boca con una máscara antes de descubrir los senos y cuando esté lactando a su bebé. Siempre lávese las manos antes y después de lactar.

¿Qué es H1N1 y qué significa para mí si estoy embarazada?

H1N1 es un virus de la gripe que causa enfermedad en las personas. Esta es una cepa nueva detectada por primera vez en las personas en Estados Unidos en abril de 2009. Este virus se está propagando de persona a persona, probablemente de la misma forma que el virus de la gripe estacional regular. Usted debe usar las mismas precauciones de la gripe estacional para protegerse de contraer el virus.

Nosotros no sabemos si este virus causará que las mujeres embarazadas estén a mayor riesgo de enfermarse o tener problemas serios. Tampoco sabemos cómo este virus afectará al bebé. Lo que sí sabemos es que con el virus regular de la gripe estacional las mujeres embarazadas están más propensas que otras a enfermarse y a tener problemas serios. Estos problemas pueden incluir parto prematuro o neumonía aguda. Nosotros no sabemos si el virus H1N1 hará lo mismo, pero debería tomarse muy seriamente.

¿Cuáles son los síntomas de H1N1?

Los síntomas del virus de la gripe H1N1 nueva son similares a los síntomas de la gripe estacional. Muchas personas infectadas con este virus también han tenido diarrea y vómitos. Usted debería comunicarse con su proveedor de cuidados de salud si tiene síntomas parecidos a los de la gripe de manera que ellos puedan determinar que tipo de gripe puede tener usted.

Las señales de que está teniendo complicaciones serias incluyen: dificultad para respirar, dolor/presión en el pecho, mareos, confusión, vómitos severos, disminución en los movimientos de su bebé o a una fiebre alta que no se controla con Tylenol.

Si tiene preguntas o cree tener la gripe llame a su proveedor de cuidados de salud. Si es paciente de UNC Hospitals: por favor llame a la línea de consejos de enfermería de OBGYN durante horas de clínica (lunes-viernes, 8:30a.m.-4:30p.m.) al 919-966-6823. Si es después de horas laborables usted debería llamar a la operadora del hospital al 919-966-4131 y pedirle que llamen al proveedor de OB/GYN de turno.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services-10/14/2009

| This information was adapted from the Centers for Disease Control and Prevention www.cdc.gov/flu and

Approved by UNC Women's Hospital Patient Education Steering Committee on 12/16/03; Revised 11/03/04; Revised 09/15/09
UNC UOG Common Problems in Pregnancy and Recommended Treatments