

Influenza en la mujer embarazada y en las personas alrededor de ella (Influenza)

El personal del Hospital de la Mujer de Carolina del Norte está encomendado el proteger la salud de usted y de su bebé. Muchas mujeres y familias han escuchado mucho sobre la influenza. Aquí hay algunas de las preguntas más comunes sobre la influenza y sus contestaciones.

¿Qué es la influenza?

La influenza es un virus que afecta a la nariz, la garganta, y los pulmones. Se contagia cuando una persona quien tiene la influenza tose, estornuda, o habla y otras personas respiran el virus. Se contagia también cuando alguien toca algo, como un pañuelo de papel usado, que tiene el virus de influenza y luego toca sus ojos, nariz o boca.

¿Por qué es importante la influenza en la mujer embarazada y en el recién nacido?

La mujer embarazada y el recién nacido corren un riesgo alto de desarrollar problemas muy serios debidos a la influenza. Infecciones del pulmón, como pulmonía, pueden ser muy serias para la mujer embarazada y para el recién nacido.

¿Cómo puedo prevenir enfermarme con la influenza?

La mejor manera de prevenir la influenza es recibir la vacuna contra influenza FluMist® (la vacuna que viene en forma de un atomizador nasal) no puede ser recibido durante el embarazo ni inmediatamente después del embarazo. Muchas mujeres embarazadas ya recibieron la vacuna contra influenza este año. Si usted ha recibido la vacuna y se enferma con influenza, es probable que tendrá un caso muy ligero. Si usted vive con alguien quien está enferma con influenza, puede que su proveedor de cuidado médico le dará una receta para una medicina antiviral que puede prevenir la influenza. Usted debería de evitar estar en contacto cercano con personas quienes están enfermas, incluyendo a visitas a su casa quienes vienen para ver a usted o su bebé nuevo.

¿Cómo sé si estoy enferma con influenza?

Es muy difícil saber si está enferma con influenza, un resfriado común, u otra enfermedad respiratoria. Los síntomas de influenza son muy parecidas a las de varias otras enfermedades comunes del invierno.

Puede que usted esté enferma con influenza si tiene:

- fiebre, (temperatura de 101° F (38° C) o más arriba)
- tos seca
- dolor de la garganta
- congestión o nariz que gotea
- dolores musculares

- dolor de cabeza, y
- cansancio extremo

Su proveedor de cuidado médico le puede hacer un examen para determinar si tiene influenza.

Para prevenir el contagio de la enfermedad:

- lávese las manos frecuentemente
- cubra la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando esté tosiendo y estornudando
- tire los pañuelos de papel en la basura
- evite tocar los ojos, la nariz, o la boca
- si es posible, quédese en casa cuando está enferma

¿Cómo debería de cuidarme, si me enfermo durante esta época de influenza?

Usted debería de descansar mucho y tomar mucha agua y jugo. Usted puede tomar *Tylenol* o *Extra-Strength Tylenol* para fiebre. Para la tos, usted puede tomar *Robitussin* (regular o DM.) Usted puede tomar *Actifed* (sólo si no tiene alta presión arterial u otra enfermedad crónica) para un resfriado. Usted puede hacer gárgaras con agua salada tibia (una cucharadita de sal en un cuarto de agua) o usar Chloroseptic Spray para dolor de la garganta.

¿Cuándo debería de llamar a mi proveedor de cuidado médico?

Usted debería de llamar a su proveedor de cuidado médico si tiene fiebre más arriba de 101° (F) ó 38° (C) Y una tos seca o problemas de la respiración. No venga al hospital si no ha llamado a su proveedor de cuidado médico.

¿Puede aun mi bebé tomar la leche materna?

Sí, es importante que su bebé continúe tomando su leche materna. Influenza no está transmitida por leche materna. Lávese las manos y lleve una máscara que cubre su nariz y boca antes de destapar los senos y mientras que está amamantando a su bebé. Siempre debería lavarse las manos antes y después de amamantar a su bebé.

Si usted tiene preguntas o dudas adicionales, favor de comunicarse con su proveedor de cuidado médico, la clínica de Obstetricia y Ginecología de UNC al (919) 966-6823 de 8:30a.m. -4:30p.m., ó a la sala de partos al (919) 966-3422.

Esta información fue adaptada de *Key Facts about the Flu* and *Questions & Answers: The Disease* del Centro para Controlar y Prevenir Enfermedades de www.cdc.gov/flu y de *Common Problems in Pregnancy and Recommended Treatments* de UNC UOG

Approved by UNC Women's Hospital Patient Education Steering Committee on 12/16/03; **Revised 11/03/04**

Translated by Kelly Drescher, Spanish Interpreter, UNC Healthcare 12/22/03; **Revised 11/22/04**