

## Prevención contra FLU Madre y Bebé

- ☑ La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe cada año.
- ☑ Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna contra la gripe en cualquier momento durante su embarazo.
- ☑ Todos los contactos familiares y los cuidadores necesitan sus vacunas contra la gripe para prevenir la propagación de la gripe para usted y su bebé.



- ☑ Lave sus manos frecuentemente, especialmente después de estar en el trabajo y en lugares públicos.
- ☑ Evite tocarse la nariz, los ojos y la boca hasta que haya lavado sus manos.
- ☑ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ☑ Cúbrase al toser y estornudar en el brazo o pañuelo.
- ☑ Si usted tiene síntomas de influenza, o ha tenido contacto reciente con alguien con influenza, llame a su OB de inmediato.
- ☑ Planee amamantar a su bebé al menos por 6 meses. Los bebés amamantados no se enferman - y están menos enfermos por la influenza - al contrario de los bebés no amamantados.
- ☑ Su bebé depende de usted para ser protegido. Mantenga a su bebé alejado de personas enfermas y las multitudes. Su bebé puede tener su propia vacuna contra la influenza a los 6 meses de edad.

**La vacuna contra la influenza se recomienda en el embarazo por las siguientes organizaciones nacionales de salud:**

Colegio Americano de Enfermeras Parteras (ACNM), Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), la Academia Americana de Pediatría (AAP), la Academia Americana de Médicos de Familia (AAFP), la Asociación Médica Americana (AMA), la Asociación Americana de Farmacéuticos (APhA), La Asociación de Salud de la Mujer, Enfermeras Obstétricas y Neonatales (AWHONN), la Asociación Americana de Enfermeras (ANA), los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y March of Dimes.

***Hable con su pareja, médico, o cualquier otro proveedor de OB con relación a la vacuna de la influenza y donde se puede obtener***

### Recursos

BabyCenter en Español

[http://espanol.babycenter.com/a7200032/la-vacuna-de-la-influenza-y-el-embarazo?scid=bcus\\_ush\\_article](http://espanol.babycenter.com/a7200032/la-vacuna-de-la-influenza-y-el-embarazo?scid=bcus_ush_article)

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) <http://espanol.flu.gov/en-riesgo/embarazadas/ru3/%C3%AAdndice.html>

<http://www.eziz.org/assets/docs/IMM-887S.pdf>

### References

Hayes, CE. (2008) Prevention of Influenza. *Journal of Midwifery & Women's Health*, (53)3, 268-271.

Meharry PM, Cusson RM, Stiller R, Vázquez M. Maternal Influenza Vaccination: Evaluation of a Patient-Centered Pamphlet Designed to Increase Uptake in Pregnancy. *Matern Child Health J*. 2013 Sep 22.

Benowitz, Esposito, Gracey, Shapiro, and Vázquez. Influenza Vaccine Given to Pregnant Women Reduces Hospitalization Due to Influenza in Their Infants. *Clin Infect Dis*. Dec 15, 2010; 51(12): 1355-1361. doi: 10.1086/657309 PMID: PMC3106242

Zaman, K, Roy,E, Arifeen,SE, Rahman,M, Raqib,R, Wilson,E, Omer,S Shahid,N Breiman,RF and Steinhoff, MC Effectiveness of Maternal Influenza Immunization in Mothers and Infants. *N Engl J Med* 2008; 359:1555-1564 October 9, 2008DOI: 10.1056/NEJMoa0708630

*Panfleto desarrollado por Pamela Meharry, PhD, CNM, University of Connecticut, and Marietta Vázquez, MD, Yale University*

# Influenza En el embarazo

***Una vacuna contra la gripe  
protege  
usted + a su bebé***



***Un beneficio “dos-por-uno”***

## ***Influenza (Flu)***

*La influenza durante el embarazo puede poner la a usted y a su bebé en riesgo de una enfermedad grave. La influenza es una enfermedad respiratoria común causada por un virus que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Este folleto describe los riesgos de la influenza para la madre y el bebé y las maneras de prevenirla:*

- ❖ *Como se tratar la influenza*
- ❖ *La influenza durante el embarazo*
- ❖ *La influenza y su bebé*
- ❖ *Vacuna contra la influenza "DOS por-UNO"*
- ❖ *Aplicación de la vacuna de forma segura.*
- ❖ *Prevención de la influenza*

### ***Propagación de la influenza***

La influenza se contagia fácilmente a través de gotas liberadas cuando una persona infectada tose, estornuda o respira en usted.

Gotas infectadas también pueden estar en las superficies compartidas como las perillas de una puerta o teléfonos. Si toca la superficie infectada y luego toca su nariz, ojos o boca se puede contraer la gripe.

### ***La exposición al virus de la influenza***

El tiempo entre la exposición a la influenza y el inicio de los síntomas es de 1-3 días. ¡Es posible que usted sea contagiada del virus de la influenza antes de que la persona sepa que tiene la influenza!

### ***Los síntomas de la influenza***

Los principales síntomas de la influenza son fiebre, tos, goteo nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, escalofríos, dolores musculares y cansancio extremo. Estos síntomas pueden ser más graves y puede durar más tiempo durante el embarazo.

## ***Flu, Usted, y su Bebé***

- ❖ Su sistema inmunológico la protege contra las infecciones, pero durante el embarazo el sistema inmune no es tan fuerte debido a los cambios que se producen en respuesta al embarazo.
- ❖ Estando embarazada usted tiene un riesgo más alto de enfermarse de forma más severa por la influenza.
- ❖ La infección de la influenza puede llegar a causar un parto prematuro.



- ❖ Aun si usted es saludable, o no se enferma, o nunca ha tenido influenza, durante el embarazo a su cuerpo le cuesta más trabajo luchar contra la influenza.
- ❖ Si usted es asmática o diabética su riesgo de enfermedad grave debido a la influenza es mayor.
- ❖ Las complicaciones para usted y su bebé de la influenza se producen en cada trimestre y hasta 2 semanas después del parto.

## ***Flu, y su Bebé***

- ❖ Los bebés menores de 6 meses de edad tienen las tasas más altas de hospitalización por influenza entre los niños en Los Estados Unidos.
- ❖ Los bebés nacidos de madres que reciben la vacuna contra la influenza durante el embarazo son mucho menos propensos a ser hospitalizados por la influenza, que las madres que no reciben la vacuna.
- ❖ Si usted recibe la vacuna contra la influenza, usted desarrolla inmunidad en 2 semanas. Esta inmunidad se transmite a su bebé y ayuda a protegerlo/la durante 6 meses después del nacimiento, un beneficio de "Dos por uno."

### ***Aplicación de la vacuna de forma segura***

Todas las mujeres que están embarazadas - o pueden quedar embarazadas - durante la temporada de influenza deben recibir la vacuna. Hable sobre los hechos científicos acerca de la influenza y la vacuna contra con un profesional de la salud a quien usted puede confiar.



Durante más de 50 años, vacunas contra la influenza se han dado a millones de mujeres embarazadas y no se ha demostrado que cause daño a la madre o el bebé.

Si usted ha tenido una reacción alérgica a la vacuna contra la influenza antes o es alérgica a los huevos, no debe recibir la vacuna.

Si prefiere la vacuna contra la influenza sin conservantes, pregunte a su proveedor de OB acerca de la vacuna-timerosal contra la gripe gratis.

Al ponerse la vacuna de la influenza usted no la contraerá. La vacuna contra la influenza es una vacuna inactivada (virus muerto) y por lo tanto no le pueden dar influenza.