

# Guía para las mujeres embarazadas para prevenir las dos influencias: la gripe regular estacional y la gripe H1N1 (gripe porcina)



## ¿Qué es la gripe H1N1 (también conocida gripe porcina)?

- El H1N1 es un nuevo virus de la gripe. Los virus de la gripe se pasan cuando alguien con gripe tose o estornuda.
- Las mujeres embarazadas se pueden enfermar seriamente y pueden tener que ser hospitalizadas o hasta pueden morir a causa de la gripe H1N1 y de la gripe regular.

## Estoy sana. ¿Me debo preocupar?

- En un embarazo normal, sus pulmones se comprimen y sus defensas naturales se debilitan.
- Incluso las mujeres embarazadas sanas y sus bebés están en riesgo de tener complicaciones de la gripe, como la neumonía.

## ¿Las vacunas contra la gripe son 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 necesita 2 vacunas diferentes contra la gripe para su mejor protección:
  - la vacuna contra la gripe H1N1 (gripe porcina)
  - la vacuna contra la gripe regular
- La vacuna contra la gripe regular (influenza estacional) no la protege contra la gripe H1N1 (gripe porcina). Necesita las dos vacunas.
- Las mujeres embarazadas se deben poner las vacunas inyectables contra la gripe, no la vacuna intranasal contra la gripe.
- Se puede poner las vacunas inyectables en cualquier etapa de su embarazo.

## ¿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.
- La vacuna contra la gripe H1N1 está hecha de la misma manera que la vacuna contra la gripe regular que se desarrolla todos los años.
- Los efectos secundarios más comunes son sentir molestia y tener la piel enrojecida en donde le pusieron la vacuna.
- Si tiene preguntas, hable con su doctor.

## ¿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 a los bebés mayores de 6 meses de edad.
- Póngase las vacunas 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.
- Si no se pone las vacunas contra la gripe durante el embarazo, después del parto usted y todos los que viven con usted o que cuidan a su bebé deben vacunarse contra la gripe H1N1 y la gripe regular.

**Tome una decisión informada  
Hable con su doctor sobre las vacunas  
contra las dos gripes**

# Cómo cuidarse si se enferma de la gripe



Para muchas mujeres embarazadas, el virus de la gripe H1N1 será leve. Para algunas podrá empeorar rápidamente y las complicaciones podrían ser serias y hasta mortales.

## Los síntomas de la gripe H1N1 (influenza o gripe porcina)

Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los de la gripe regular (influenza estacional). 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®). La fiebre elevada puede ser dañina para su bebé no nacido.
- Tome mucho líquido.
- Quédese en su casa y haga 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 da pecho o cuida a su bebé.
- Si es necesario, pídale a un adulto que no esté enfermo que la ayude.

## ¿Desea aprender más?

[vacunasyisalud.org/mujerese embarazadas.html](http://vacunasyisalud.org/mujerese embarazadas.html)  
[flu.gov](http://flu.gov)  
[nacersano.org](http://nacersano.org)

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



IMM-982 –Spanish