

# El Embarazo y la Gripe

Este año, 2009-2010, hay 2 clases diferentes de gripe que hay que evitar: la gripe estacional y la 2009 H1N1 (“gripe porcina”). Si usted esta embarazada, ambas gripes pueden ser muy serias tanto para usted como para su bebe. Algunas mujeres embarazadas enfermas con la 2009 H1N1 han sufrido de parto prematuro y pulmonía. Algunas mujeres han necesitado hospitalización y otras han fallecido.

**Signos y síntomas de gripe.** Síntomas incluyen fiebre (100° F o más), tos y dolor de garganta. Otros síntomas incluyen drenaje de mucosidad nasal, dolor en el cuerpo, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga y a veces vomito y diarrea.

**La mejor manera de prevenir la gripe.** Recomendamos que se vacune contra ambas gripes, la 2009 H1N1 y la estacional. Ambas vacunas son inocuas y seguras. Ambas evitan que su recién nacido adquiera la gripe. Sin embargo bebes menores de 6 meses no deben recibir la vacuna.

**Si usted cree que tiene la gripe.** Si tiene síntomas de gripe debe considerarlo como algo serio. Comuníquese con su proveedor medico de forma inmediata de manera que el tratamiento empiece rápidamente y pueda recibir otras instrucciones. Si tiene fiebre puede comenzar a tomar acetaminophen (Tylenol) inmediatamente y siga las instrucciones de su proveedor medico.

Vaya inmediatamente a la sala de emergencia si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Tiene dificultad para respirar.
- Tiene presión o dolor en el pecho.
- Vomito.
- Después de una leve mejoría ahora se siente peor.
- Se le nota confuso o menos alerta.
- Siente mareos cuando se para o levanta.

**Si tiene contacto con alguien que tiene la gripe.** Comuníquese con su proveedor medico inmediatamente. Puede que necesite medicinas para reducir el riesgo de adquirir la gripe.

**Como prevenir enfermarse.** Lávese las manos con agua y jabón a menudo. Si no hay agua y jabón disponible use un gel de manos con alcohol. Evite tocarse su nariz, boca u ojos. Tosa y estornude usando una servilleta (Kleenex) de papel. Bote la servilleta a la basura. No se junte con personas enfermas. Desarrolle un plan para que otra persona cuide de un miembro familiar enfermo.

Información adicional y actualizaciones con respecto a mujeres embarazadas y la gripe está disponible en:

## ACOG

[http://www.acog.org/departments/dept\\_notice.cfm?recno=20&bulletin=4866](http://www.acog.org/departments/dept_notice.cfm?recno=20&bulletin=4866)

## CDC

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/pregnancy>

## AMA

[www.amah1n1info.org](http://www.amah1n1info.org)

October 20, 2009 The American College of Obstetricians and Gynecologists  
The American Medical Association



The American College of  
Obstetricians and Gynecologists



---

## Seguridad de las vacunas contra la gripe

Algunas mujeres tienen preocupación sobre la seguridad de las 2 vacunas, 2009 H1N1 y la estacional. Es claro que ambas vacunas son seguras. Vacunarse contra las 2 clases de gripe es de las cosas más importantes que usted puede hacer por usted y su bebe. Vacunarse es seguro para ambos usted y su bebe. Ambas vacunas protegen a su bebe de manera que no adquiera la gripe. Es importante recordar que los bebes menores de 6 meses no deben recibir la vacuna contra la gripe. La vacuna estacional se le ha administrado sin complicaciones a millones de mujeres embarazadas durante los últimos 45 años. Estas vacunas no causan daño a mujeres embarazadas ni sus bebes. La vacuna 2009 H1N1 se prepara de la misma forma que la vacuna estacional. El tipo de mercurio usado en la preparación de algunas vacunas no causa ningún daño a la mujer embarazada ni a su bebe. No hay ninguna evidencia que el mercurio cause autismo. Pero si a usted le preocupa el mercurio en las vacunas existe una vacuna contra 2009 H1N1 que se fabrica sin mercurio. (Aunque puede no estar disponible en el área donde usted reside). El riesgo para una mujer embarazada y su bebe como resultado de adquirir la gripe es mucho mayor que la vacuna.

Si usted no recibe la vacuna durante su embarazo, aun puede recibirla después aunque le este dando el pecho a su bebe. Así podrá prevenir que tanto usted como su bebe no adquieran la gripe.

---

### Quien no debe vacunarse

Hay personas que no deben vacunarse sin antes consultar primero con su proveedor medico. Estas personas incluyen

- *personas con alergia a huevos de pollo.*
  - *personas que han tenido previamente reacciones severas a vacunas contra la gripe.*
  - *personas que desarrollaron el síndrome de Guillain-Barre dentro de un periodo de 6 semanas de haber recibido una vacuna contra la gripe.*
  - *niños menores de 6 meses de edad (la vacuna no ha sido aprobada para este grupo).*
  - *personas con enfermedad moderada a severa y con fiebre (deben esperar hasta que se recuperen para ser vacunadas.)*
-