
Lo que deben saber las mujeres embarazadas sobre el virus H1N1 (conocido previamente como influenza porcina)

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/embarazada/mujeres-embarazadas-y-h1n1.htm> (mayo 2009)

¿Qué pasa si contraigo este nuevo virus y estoy embarazada?

No sabemos si este virus puede representar una posibilidad mayor de enfermarse a las mujeres embarazadas o de causarles problemas graves. Tampoco sabemos de qué manera afectará este virus al bebé.

Lo que sí sabemos es que las mujeres embarazadas son más propensas a enfermarse que otras personas y a tener problemas más graves a consecuencia de la influenza o gripe estacional. Estos problemas pueden incluir un parto prematuro o neumonía grave. No sabemos si este virus tendrá el mismo efecto, pero debe tomarse muy seriamente.



¿Qué puedo hacer para protegerme, proteger a mi bebé y a mi familia?

Siga cada día estos pasos para ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes y proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o estornude en su manga. Tire el pañuelo usado a la basura.
- Lávese con frecuencia las manos con agua tibia y jabón, en especial después de toser o estornudar. Los geles desinfectantes para manos con alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas. (Si usted está embarazada y vive con una persona que tiene influenza H1N1, o tiene contacto cercano con ella, pregúntele a su médico qué medicamentos puede tomar para prevenir la influenza).
- Tome provisiones para cuidar de los miembros enfermos de su familia.
- Haga una reserva de productos caseros, médicos y artículos para emergencias como agua, Tylenol® y alimentos no perecederos.
- Lavarse las manos a menudo le ayudará a protegerse de los gérmenes

Lavado de las manos con agua y jabón

- Use agua tibia.
- Lávese durante 15 a 20 segundos.

Use geles para manos con alcohol

- No les añada agua.
- Frótese las manos con el gel hasta que se sequen.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza H1N1?

Los síntomas son similares a los de la influenza o gripe estacional y pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- En algunos casos, vómitos y diarrea

¿Qué debo hacer si me enfermo?

- Si hay casos de influenza H1N1 en su área, preste mucha atención a su cuerpo y a cómo se siente.

- Si se enferma con síntomas similares a los de la influenza, quédese en casa, limite el contacto con otras personas y llame a su médico para que decida si son necesarias las pruebas o un tratamiento. La prueba puede consistir en una muestra nasal y es mejor realizarla dentro de los primeros 4 a 5 días después de enfermarse. Como ocurre con la influenza regular, la influenza H1N1 puede empeorar otros problemas médicos existentes.
- Si usted esta sola, pídale a alguien que la pase a visitar a menudo cuando se sienta enferma, esto siempre es una buena idea.
- Si tiene contacto cercano con una persona que tiene influenza H1N1 o que está recibiendo tratamiento por haber estado expuesta a esta enfermedad, pregúntele a su médico si usted necesita tratamiento para reducir su probabilidad de contraer la influenza.

¿Cuál es el tratamiento para la influenza H1N1?

- Se debe tratar la fiebre de inmediato. El mejor tratamiento para la fiebre durante el embarazo es con Tylenol® (acetaminofeno).
- Beba muchos líquidos para reemplazar los que se pierden durante la enfermedad.
- Su médico decidirá si usted necesita medicamentos antivirales como Tamiflu® (oseltamivir) o Relenza® (zanamivir). Los antivirales son medicamentos recetados en comprimido, en líquido o en inhalador que combaten la influenza al evitar que los gérmenes de esta enfermedad se reproduzcan en su cuerpo. Estos medicamentos pueden hacer que se sienta mejor más pronto y que los síntomas sean más leves.
- Estos medicamentos son más efectivos si comienzan a tomarse tan pronto aparezcan los síntomas (en los primeros dos [2] días), pero también se pueden dar a personas muy enfermas o con riesgo elevado (como las mujeres embarazadas) aún después de 48 horas. El tratamiento antiviral debe tomarse por 5 días.
- Tamiflu® y Relenza® también se utilizan para prevenir la influenza H1N1 y se toman durante 10 días.
- Se cuenta con poca información sobre los efectos de los medicamentos antivirales en las mujeres embarazadas o sus bebés, pero no se han notificado efectos secundarios graves en las mujeres ni en sus bebés. Si usted cree que ha tenido un efecto secundario por tomar medicamentos antivirales, llame a su médico inmediatamente.

¿Cuándo debo buscar atención médica de emergencia?

Si tiene uno de los signos siguientes, busque de inmediato atención médica de emergencia:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Su bebé se mueve menos o no se mueve.
- La fiebre elevada no se reduce con Tylenol®



¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

La influenza puede ser muy grave para los bebés pequeños. Los bebés que son amamantados no se enferman tanto o se enferman con menor frecuencia de influenza que los bebés que no toman leche materna.

La lactancia materna protege a los bebés, ya que esta leche transmite los anticuerpos de la madre al bebé. Los anticuerpos ayudan a combatir las infecciones.

¿Está bien si amamanto a mi bebé aunque yo esté enferma?

- La leche materna está hecha para ayudar a que el bebé se defienda de las enfermedades. Esto es muy importante para los bebés pequeños cuyo sistema inmunitario todavía está en desarrollo.

- No deje de amamantar a su bebé si está enferma. Comience a amamantarlo lo más pronto posible y hágalo a menudo. Limite la alimentación con leche en fórmula para bebés tanto como pueda. Esto ayudará a proteger a su bebé contra las infecciones.
- Sea especialmente cuidadosa de no estornudar ni toser en la cara de su bebé y lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Puede ser que su médico le pida que utilice una mascarilla para evitar pasarle el nuevo virus a su bebé.
- Si usted está muy enferma para amamantar a su bebé, extráigase la leche y pídale a alguien que se la dé a su bebé.

¿Está bien si tomo medicamentos para tratar o prevenir la influenza H1N1 si estoy amamantando?

Sí. Las madres que amamantan pueden seguir alimentando a sus bebés mientras reciben tratamiento contra la influenza.