

Mujeres Embarazadas y el Virus H1N1

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

No sabemos si este virus puede representar una posibilidad mayor de enfermar 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:

- 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.
- 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.
- 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.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza H1N1?

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

Fiebre > 100°	Dolor de cabeza
Tos	Escalofríos y fatiga
En algunos casos, vómitos y diarrea	Dolor de garganta
Dolor de cuerpo	

¿Qué debo hacer si me enfermo?

- Permanezca en casa, evite ir al trabajo, escuela, y otras situaciones sociales.
- Limite el contacto con otras personas, incluyendo sus familiares
- Si usted esta sola, y se siente enfermo, pídale a alguien que la pase a visitar a menudo.
- Trate la fiebre con Tylenol® (acetaminofeno) este es el mejor tratamiento para la fiebre durante el embarazo.
- Descanse lo suficiente para recuperarse pronto.
- Tome suficiente líquidos para reemplazar los líquidos que pierde cuando esta enfermo.
- Llame a su doctor. Su doctor decidirá si necesitará exámenes o tratamiento antivirales como Tamiflu® (oseltamivir) or Relenza® (zanamivir).

Como ocurre con la gripe, la gripe H1N1 puede ocasionar el empeoramiento de otros problemas médicos. Preste atención a su cuerpo y a cómo se siente.

¿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



Después del nacimiento del bebé

Los padres primerizos tienen muchas preguntas sobre el cuidado del recién nacido. El médico de su bebé es el mejor recurso para contestar sus preguntas, le presentamos a continuación algunas preguntas sobre la lactancia que puede encontrar beneficioso después del parto.

¿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.

Reimpreso del CDC's www.cdc.gov/h1n1flu

Para más información, contacte su doctor o visite www.NoFlu.org