

# Guía de atención - enfermedades similares a la influenza (Gripe H1N1 de 2009 y la gripe de temporada)

*Guidance for Influenza-Like Illness (2009 H1N1 and Seasonal Flu)*

*Healthcare Provider Directions to Pregnant Patients and Patients with Symptoms Post Delivery*

Instrucciones médicas para mujeres embarazadas  
y para mujeres con síntomas de la influenza que han dado a luz

Estas preguntas y respuestas han sido actualizadas para incluir información sobre la gripe H1N1 de 2009 en las mujeres embarazadas. Tanto los virus de la gripe de temporada como los de la gripe H1N1 de 2009 estarán en circulación durante la temporada de gripe 2009-2010. Las mujeres embarazadas que crean haber contraído la gripe deben comunicarse con su médico de inmediato para determinar si necesitan realizar un tratamiento con medicamentos antivirales. El medicamento es más eficaz si se lo administra inmediatamente después de que la mujer embarazada se enferma. Además, se incluyen los últimos consejos sobre la administración de las vacunas contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009.

## ¿Qué sucede si estoy embarazada y contraigo el virus H1N1 de 2009?

Comuníquese con su médico de inmediato si tiene los síntomas de la gripe o si está en contacto cercano con una persona que tiene gripe. Las mujeres embarazadas que contraen la gripe H1N1 de 2009 pueden tener problemas de salud graves. Pueden estar más enfermas que otras personas que contraen la gripe H1N1 de 2009. Algunas mujeres embarazadas con gripe H1N1 de 2009 han experimentado trabajo de parto prematuro y neumonía grave. Algunas mujeres han muerto. Si está embarazada y tiene los síntomas de la gripe, tómelo en serio. Llame a su médico inmediatamente para que la aconseje.

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

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Consulte con su médico sobre la administración de la vacuna contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 de 2009. Deberá vacunarse con ambas vacunas este año para estar totalmente protegida contra la gripe. Debe vacunarse con ambas vacunas en cuanto estén disponibles para protegerse usted y su bebé. La vacuna contra la gripe de temporada ha demostrado proteger tanto a la madre como al bebé (de hasta 6 meses de edad) de enfermedades similares a la gripe. Consulte con su médico inmediatamente si tiene contacto cercano con una persona que tiene gripe H1N1 de 2009. Es probable que necesite tomar algún medicamento para disminuir los riesgos de contraer gripe. Su médico puede recetarle Tamiflu® o Relenza® para ayudar a prevenir la gripe H1N1 de 2009. Para prevenir la gripe, usted podría tomar una dosis menor del medicamento antiviral durante 10 días.

## ¿Es seguro para las mujeres embarazadas vacunarse contra la gripe?

Millones de mujeres embarazadas han recibido la vacuna contra la gripe de temporada a lo largo de muchos años. No se ha demostrado que las vacunas contra la gripe causaran algún daño a mujeres embarazadas o sus bebés. La vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 es producida de la misma manera y en los mismos lugares que la vacuna contra la gripe de temporada. Es muy importante que las mujeres embarazadas reciban tanto la vacuna contra la gripe de temporada como la de la gripe H1N1 de 2009. Visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/> para obtener más información.

## ¿Quién más debe vacunarse contra la gripe?

Cualquier persona a cargo de bebés menores de 6 meses de vida debe vacunarse contra la gripe de temporada y contra la gripe H1N1 de 2009 para estar protegido. Esto lo incluye a usted y a cualquier miembro de la familia u otras personas que cuidarán a su bebé durante los primeros 6 meses de vida. Visite <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm> para obtener más información.

## ¿Qué más puedo hacer?

- Tome las siguientes medidas todos los días para ayudar a prevenir la diseminación de los gérmenes y proteger su salud y la de su familia:
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o cúbrase con su manga. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón, en especial luego de toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si se han detectado casos de gripe H1N1 de 2009 en su comunidad, preste más atención a su cuerpo y al cómo se siente. Si cree que ha contraído la gripe, comuníquese con su médico o clínica inmediatamente.
- Si está embarazada y vive o tiene contacto cercano con alguna persona que tiene gripe H1N1 de 2009, consulte con su médico sobre los medicamentos para prevenir la gripe.
- Piense en alguien que pueda cuidar a un familiar enfermo.



AGNESIAN HEALTHCARE IS SPONSORED BY THE CONGREGATION OF SISTERS OF ST. AGNES

- Almacene suministros para el hogar, médicos y de emergencia, como acetaminofeno/paracetamol (Tylenol®), agua y alimentos no perecederos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe de temporada y de la gripe H1N1 de 2009?

Puede tener gripe si presenta algunos de estos síntomas o todos:

- Fiebre\*
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores corporales
- Dolores de cabeza
- Escalofríos
- Fatiga
- En ocasiones, diarrea y vómitos

*\*Es importante destacar que algunas personas con gripe no tienen fiebre.*

### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma con síntomas similares a los de la gripe, quédese en su hogar, aléjese de los demás y comuníquese con su médico inmediatamente. Si es necesario, le recetarán un medicamento antiviral para tratar la gripe. Pídale a alguien que la controle frecuentemente por si se siente enferma. Esto siempre es una buena idea. Si tiene síntomas de influenza, se le pedirá que utilice tapabocas/mascarilla durante su labor de parto para reducir el riesgo de contagio a otros, incluyendo al recién nacido. Después del parto, sus visitas estarán limitadas y se cuidará a su bebé en la sala de recién nacidos.

### ¿Cómo es el tratamiento para la gripe H1N1 de 2009?

- El tratamiento para la gripe H1N1 de 2009 se realiza con medicamentos antivirales como Tamiflu® (oseltamivir) o Relenza® (zanamivir). Los medicamentos antivirales pueden ser pastillas, líquidos o polvo de inhalación recetados que luchan contra la gripe evitando el crecimiento de los gérmenes dentro del cuerpo. Estos medicamentos tienen mejores resultados si se administran apenas aparecen los síntomas de la gripe. Por esa razón, es importante que se comunique con su médico en cuanto padezca síntomas similares a los de la gripe.
- Si su médico le receta un medicamento antiviral para tratar la gripe, deberá tomarlo durante 5 días. El medicamento puede ayudarla a sentirse mejor más rápido y aliviar los síntomas.
- En este momento, no se han informado casos de mujeres embarazadas o sus bebés en gestación que hayan sufrido daños. La gripe puede causar enfermedades graves e incluso la muerte en mujeres embarazadas. La administración de medicamentos antivirales puede ayudar a prevenir estos resultados graves.
- Los medicamentos antivirales pueden administrarse en cualquier momento durante el embarazo.
- Trate la fiebre de inmediato. El acetaminofeno/paracetamol (Tylenol®) es el mejor medicamento que pueden utilizar las mujeres embarazadas para bajar la fiebre.
- Beba abundantes líquidos para reemplazar los que pierde cuando está enferma.

- Si ha tenido contacto cercano con alguien que padece la gripe, es probable que su médico le recete Tamiflu® o Relenza® para ayudar a prevenir la gripe H1N1 de 2009. Para prevenir la gripe, usted debería tomar una dosis menor del medicamento durante 10 días.
- Los medicamentos antivirales pueden administrarse en cualquier momento durante el embarazo.

### ¿Cuándo debo recibir atención médica de emergencia?

- Si presenta algunos de los siguientes signos, llame al 911 de inmediato:
  - Dificultad para respirar o falta de aire
  - Dolor o presión en el pecho o abdomen
  - Mareos repentinos
  - Confusión
  - Vómitos graves o persistentes
  - Fiebre alta que no responde ante el Tylenol®
  - Disminución o ausencia de movimiento de su bebé

### ¿Cómo debo alimentar a mi bebé si estoy enferma?

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Existen muchas maneras en que la lactancia y la leche materna protegen la salud de su bebé. Los bebés que se alimentan con leche materna contraen enfermedades como la gripe menos y con una gravedad menor que los bebés no lactantes.

La gripe puede ser muy grave en los bebés. Si tiene alguna enfermedad similar a la influenza, se recomienda mantener al bebé en otra habitación y procurar que la enfermera, el padre, o quien esté a cargo de su cuidado lo alimente una vez que usted se haya extraído la leche materna. Deberá continuar así al menos 7 días después de los primeros síntomas de la influenza y deberá tener especial higiene en las manos y evitar toser cerca cuando comience a hacerse cargo de su bebé. Si no hay alguien más en su casa para cuidar al recién nacido, lo más recomendable para cuando comience a amamantarlo es usar tapabocas/mascarilla y ropa limpia durante 7 días después de los primeros síntomas o hasta que se encuentre completamente libre de ellos por 24 horas.

*Fuente de contenido: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control).*