

# LO QUE DEBEN SABER LAS MUJERES EMBARAZADAS ACERCA DEL VIRUS DE INFLUENZA H1N1

## WHAT PREGNANT WOMEN SHOULD KNOW ABOUT H1N1 FLU VIRUS

### ¿Qué es el H1N1?

El H1N1 (también conocido por "la influenza porcina") es un variedad de influenza. Como todas las otras influencias, es causada por un virus. El contagio con el virus de la influenza ocurre principalmente cuando las personas enfermas, tosen o estornudan. Es posible que la persona se infecte tocando una superficie contaminada (por ejemplo un teléfono) y después se tocan la boca o la nariz. El H1N1 no se desarrolla comiendo ni cocinando puerco.

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

Las mujeres embarazadas y bebés están en una categoría de alto riesgo de tener problemas médicos causados por la influenza. Se ha reportado que las mujeres embarazadas y los bebés se enferman muy seriamente con la influenza H1N1. Estos problemas pueden incluir un parto prematuro o neumonía grave o hasta podrían fallecer.



### VACUNESE

- El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades "**CDC**" sugiere que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna de influenza estacional.
- Una nueva vacuna contra el H1N1 debe estar lista este otoño. El **CDC** también sugiere que todas las mujeres embarazadas reciben esta vacuna.
- Las vacunas también sirven para proteger a su nuevo bebé quien recibe los anticuerpos de usted.

### ¿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, especialmente después de toser o estornudar. Las jaleas 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.
- Haga una reserva de productos, médicos y artículos para emergencias como un termómetro, agua en recipientes, Tylenol® y alimentos no perecederos.

**Lavándose las manos con frecuencia le ayudará protegerse de gérmenes.**

#### Lávese las manos con agua y jabón

- ✓ Use agua tibia
- ✓ Lávese las manos de 15 a 20 segundos

#### Cuando use las jaleas de alcohol para lavarse/limpiarse las manos.

- ✓ No use agua
- ✓ Frótese las manos con la jalea hasta que se seque.

### ¿Cuáles son los síntomas de la H1N1?

Los síntomas son similares a los de la influenza o gripe estacional e incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor corporal
- Dolor de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- A veces, vómitos y diarrea

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ME ENFERMO?

- Si se enferma con síntomas de la influenza, quédese en casa, limite el contacto con otras personas y llame a su clínica o a OB Triage (*Evaluaciones Obstétricas*) al (505) 272-2460 para que le den instrucciones antes de venir al hospital.
- La prueba para el H1N1 consiste de una muestra nasal la cual es mejor realizarla dentro de los primeros 4 a 5 días de enfermarse.
- Si tiene contacto cercano con una persona que tiene influenza H1N1 o que está recibiendo tratamiento por haber estado expuesta al H1N1 comuníquese con su médico o partera para ver si usted necesita tratamiento para reducir su probabilidad de contraer la influenza.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA INFLUENZA H1N1?

- Debe tratar la fiebre de inmediato. El mejor tratamiento para la fiebre durante el embarazo es Tylenol® (acetaminofén).
- Beba muchos líquidos para reemplazar los que se pierden cuando esta enferma.
- Puede ser que necesite un medicamento antiviral como Tamiflu® (oseltamivir) Los medicamentos antivirales 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 las personas muy enfermas o de alto riesgo (como las mujeres embarazadas) aún después de 48 horas.

## ¿CUÁNDO DEBO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA?

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas, busque de inmediato atención médica de emergencia. Por favor llame a OB Triage (*Evaluaciones Obstétricas*) antes de venir al hospital al (505) 272-2460.

- Dificultad respirando o corto de respiración/aire.
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o constantes.
- Su bebé se mueve menos o no se mueve.
- Una fiebre elevada que no baja al tomar Tylenol



## EL AMAMANTAR A SU BEBÉ PODRÍA AYUDARLO(A)

La influenza puede ser muy grave para los bebés pequeños. Los bebés que son amamantados no se enferman tanto o se enferman con menos frecuencia de influenza comparado con los bebés que no son amamantados (que toman leche materna.) Las mujeres que no están enfermas con la influenza deben ser alentadas a darle pecho a su bebé y amamantarlos con frecuencia.

El amamantar protege a los bebés. La leche materna transmite los anticuerpos de la madre al bebé. Los anticuerpos ayudan a combatir las infecciones.

Resources: March of Dimes [http://www.marchofdimes.com/pnhec/188\\_10596.asp](http://www.marchofdimes.com/pnhec/188_10596.asp)

Center for Disease Control <http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/pregnant.htm>

9.1.2009