



Banner Health®

Datos acerca del embarazo y H1N1

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

No sabemos si este virus provoca que las mujeres embarazadas tengan más probabilidad de enfermarse o de tener problemas serios. Tampoco sabemos si este virus afectará al bebé.

Si sabemos que las mujeres embarazadas tienen más probabilidad de enfermarse y tienen problemas más serios con la gripe estacional que las demás mujeres. Estos problemas pueden incluir la anticipación del parto o neumonía severa. No sabemos si este virus provoca los mismos problemas, pero se debe tomar con seriedad.

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

Siga estos pasos cada día para prevenir la propagación de gérmenes y proteger su salud:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o bien estornude sobre su manga. Después de usar el pañuelo desechable, tírelo a la basura.
- Lávese frecuentemente las manos con agua tibia y jabón, especialmente después de toser o estornudar. También puede usar limpiadores de manos en gel a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas. Pregunte a su médico acerca de cómo prevenir la gripe si está embarazada y vive o tiene contacto cercano con alguien que tenga la gripe H1N1.
- Haga un plan para el cuidado de los miembros de su familia que estén enfermos.
- Almacene suministros para el hogar, la salud y de emergencia, tales como agua, Tylenol® y alimentos no perecederos.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1?

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

- Fiebre, tos, dolor de garganta, dolores de cuerpo, escalofríos y fatiga. Algunas veces también puede haber diarrea y vómitos.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

- Si en su comunidad hay casos de gripe H1N1, fíjese más en su cuerpo y en cómo se siente.
- Si tiene síntomas similares a los de la gripe, quédese en casa, limite su contacto con otras personas y llame a su médico. Su médico decidirá si es necesario realizarle pruebas o darle tratamiento. Las pruebas pueden incluir la del hisopo nasal y es mejor realizarla en los primeros 4 ó 5 días de enfermedad. Al igual que la gripe regular, la gripe H1N1 puede empeorar otros problemas médicos.
- Si está sola en cualquier momento, pídale a alguien que esté pendiente si se siente mal.
- Si tiene contacto cercano con alguien que tenga la gripe H1N1 o que esté recibiendo tratamiento por haberse expuesto a la gripe H1N1, comuníquese con su médico para discutir un

tratamiento posible para reducir la probabilidad de que contraiga la gripe.

¿Cómo se trata la gripe H1N1?

- Trate de inmediato cualquier fiebre. El Tylenol® (acetaminofén) es el mejor tratamiento para la fiebre durante el embarazo.
- Tome abundantes líquidos para reemplazar los que pierde cuando se enferma.
- Su médico decidirá si necesita tomar medicamentos antivirales como Tamiflu® (oseltamivir) o Relenza® (zanamivir). Los medicamentos antivirales son tabletas, líquidos o inhaladores recetados para combatir la gripe, que evitan que los gérmenes se reproduzcan en su cuerpo. Estos medicamentos pueden ayudar a que se sienta mejor más rápido y hacen que los síntomas sean más leves.
- Estos medicamentos actúan mejor cuando se empiezan a tomar poco tiempo después de que empiecen los síntomas (2 días), pero también se les pueden dar a las personas muy enfermas o que tienen mayor riesgo de enfermarse (como las mujeres embarazadas) aún después de las 48 horas. El tratamiento antiviral se toma durante 5 días.
- Tamiflu® y Relenza® también se utilizan para prevenir la gripe H1N1 y se toman durante 10 días.
- Existe poca información acerca del efecto de los medicamentos antivirales en mujeres embarazadas o en sus bebés, pero no se tienen informes de efectos secundarios serios. Si considera que ha tenido algún efecto secundario de los medicamentos antivirales, llame a su médico de inmediato.

¿Cuándo debo obtener atención médica de emergencia?

Busque atención médica de emergencia inmediatamente si tiene uno o más de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Confusión
- Fiebre alta que no responde al tratamiento con Tylenol®
- Vómitos severos o persistentes
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- Reducción o falta de movimiento de su bebé
- Mareos súbitos

Lávese las manos con frecuencia para protegerse de los gérmenes

Cuando se lave con agua y jabón:

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

Cuando use limpiadores de manos en gel a base de alcohol:

- No agregue agua.
- Frote el gel en sus manos hasta que se seque.