

Infecciones y Virus Transmitidos por el Aire: Como si no Tuviéramos lo Suficiente para Preocuparnos como Futuras Mamás

Por Debra Goniwicha, MSW, MotherToBaby Georgia

He pasado una gran parte de mi carrera trabajando en hospitales. Poco después de enterarme que estaba embarazada de mi primer hijo, recibí un aviso de que yo pudiera haber estado expuesta a una enfermedad transmitida por el aire mientras estaba trabajando en el área de urgencias en el hospital. El aviso me aconsejó a que me reportara a la clínica de salud ocupacional para más pruebas. ¡Me puse como loca! Yo tenía miedo que mi exposición causara daño a mi bebé. Estaba enojada con el mundo por exponer a mi bebé al daño potencial y estaba enojada con mi misma por no ser más consciente de las enfermedades contagiosas que me rodeaban a diario. Pero sobre todo, estaba aterrorizada.

Una infección transmitida por el aire es una enfermedad que se propaga por gotitas de líquido (gérmenes) que flotan en el aire. Una enfermedad transmitida por el aire ocurre cuando alguien que está infectado tose o estornuda enviando los gérmenes por el aire, exponiendo a individuos cercanos a enfermedad potencial a través de respirar la infección o tocar las superficies donde las gotitas se caen. La tuberculosis, la varicela y el sarampión son tipos de infecciones transmitidas por el aire. Dado que febrero es el Mes Internacional de la Prevención de Infección Prenatal, pensé que sería un buen momento para discutir cómo mejor evitar infecciones transmitidas por el aire en el embarazo.

Volvamos a mi historia de mi exposición a enfermedad transmitida por el aire... ahí estaba en camino hacia la clínica de salud ocupacional. Por supuesto, me estaba imaginando situaciones devastadoras en mi mente. La parte lógica de mi cerebro estaba recordando que esta no fue la primera vez que había recibido aviso de que había sido expuesta a algo contagioso y que mientras cada aviso de exposición me preocupaba un poco, siempre me hacía la prueba, los resultados estaban bien, y seguía con mi vida. Pero esta vez estaba embarazada, y no fue sólo mi vida que me preocupaba sino la vida y salud de mi muy querido bebé en desarrollo. Yo estaba plenamente consciente de que tan peligrosas las infecciones podían ser en el embarazo. Había visto a recién nacidos bajo cuidado intensivo neonatal que nacieron de madres con infecciones no tratadas.

Al llegar a salud ocupacional, una enfermera me dirigió a una sala e inmediatamente comencé a sollozar. Todavía no le había contado a mi jefe o a mis compañeros de trabajo que estaba embarazada. Yo era supersticiosa, era mi primer embarazo, y creía que no debía contarle a la gente hasta que tuviera 12 semanas de embarazo. Mientras yo tartamudeaba por qué estaba allí, una enfermera impresionante (a quien recuerdo hasta el día de hoy) me pasó los pañuelos de papel y me dio el mejor consuelo y educación posible sobre las infecciones transmitidas por el aire durante el embarazo.

La enfermera me recordó que yo regularmente estaba haciendo muchas cosas para prevenir la infección transmitida por el aire. Estos incluyen:

Lavarse las manos - Debido a que trabajo en cuidado de salud estoy muy bien informada sobre el arte de lavarse las manos. Mójese las manos, luego aplique jabón y frótese las manos durante 20 segundos (consejo rápido: ¡cantar el feliz cumpleaños mientras frota las manos será igual a 20 segundos!). Enjuáguese las manos y séquese con toalla de papel.

Las vacunas - Mantenerse vacunada puede ayudar mucho en prevenir una infección por una enfermedad transmitida por el aire. Ejemplos incluyen las vacunas para proteger contra la gripe, el sarampión, tos ferina y meningitis bacteriana. Afortunadamente, me había puesto todas las vacunas recomendadas. Después de este incidente, también recordé a mis familiares a mantenerse vacunados según las recomendaciones. ¡Dado que estaba embarazada, realmente no quería que alguien cerca de mí trajera infecciones a mi casa para compartir!

Precauciones sobre las gotitas- Esto se refiere a evitar las gotitas que podrían provenir de la tos o estornudo de una persona infectada. Trabajar en un hospital me ha enseñado muchas cosas. Uno de ellos es pararse lejos y al lado cuando alguien está tosiendo. Esto ayuda a minimizar el contacto directo de partículas volantes. También, ser muy

consciente de lo que usted toca. Tocar las superficies y luego tocarse los ojos, nariz o la boca aumenta el contacto con las gotas que pueden contener la infección. Usar una máscara sobre la nariz y la boca también puede reducir la exposición a gotitas en el aire que contienen gérmenes.

Hacerse pruebas y, si es necesario, tratamiento - Lo más importante, después de enterarme de que había sido expuesta, yo me hacía pruebas para infección. Si las pruebas salían positivas, podía tratarme antes del nacimiento del bebé, así disminuyendo el riesgo de transmitir la infección a mi bebé en desarrollo.

Yo estaba inmensamente aliviada cuando mis resultados de las pruebas salieron bien y no mostraron señales de infección. Usando sentido común y siguiendo algunas precauciones estándares, he podido evitar cualquier infección viral o bacteriana grave. Estar embarazada cambió mi visión del mundo, y afiló también mi conciencia de trabajar con seguridad en un hospital. Ahora he sobrevivido tres embarazos mientras trabajo en un hospital y tengo tres niños felices, saludables y traviosos.



Debra Goniwicha, MSW es Coordinadora del afiliado de MotherToBaby en Georgia. Ella tiene su maestría en Trabajo Social de la Universidad de Wayne State en Detroit y ha trabajado como trabajadora social médica desde hace 18 años. Debra se ha especializado en trabajo social médico maternal/fetal desde el año 2003. También ha trabajado como trabajadora social clínica licenciada, aconsejando a las mujeres con problemas de salud mental. Debra goza de trabajar directamente con las mujeres durante el embarazo y el postparto, ayudándoles a interpretar la información médica y dándoles apoyo para que puedan tomar decisiones informadas.

MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas de Información Teratológica (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web MotherToBaby.org.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](#) | [Texto 855.999.3525](#) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](#) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 5 de febrero de 2016.