El sarampión ha vuelto en las noticias. Lo que las mujeres embarazadas deberían saber.

Por MotherToBaby y expertos de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC)

Con 16 semanas de embarazo, María está ocupada planificando unas vacaciones para su familia. Pero últimamente, cada vez que abre el móvil, ve otro titular sobre brotes de sarampión.

Esto la hace vacilar y preguntarse: ¿Qué significa esto para mí y para mi bebé?

¿Qué es el sarampión y por qué preocupa a la gente?

El sarampión es un virus altamente contagioso que se propaga por el aire cuando una persona enferma de sarampión tose o estornuda. Dado que el sarampión se propaga tan fácilmente, hasta nueve de cada diez personas no vacunadas que entren en contacto cercano con alguien que lo tiene acabarán infectadas.

Los síntomas suelen incluir fiebre alta, tos, mocos, ojos rojos y sarpullido. El sarampión puede provocar complicaciones graves de salud y enfermedades graves. Durante 2025, aproximadamente 1 de cada 10 personas con sarampión fue hospitalizada.

En los últimos años, Estados Unidos ha experimentado un aumento en los casos de sarampión. En el pasado, el sarampión ha afectado principalmente a los niños, pero también ha habido aumentos recientes entre las personas en edad reproductiva. En 2025, casi un tercio de los casos de sarampión (1 de cada 3) fueron en adultos de 20 años o más. Hasta ahora, en 2026, casi una cuarta parte de los casos de sarampión (1 de cada 4) se han producido en adultos. Este trayecto es una de las razones por las que María puede sentirse especialmente preocupada.

¿Por qué es preocupante la infección por sarampión durante el embarazo?

Cuando estás embarazada, tu cuerpo cambia de muchas maneras. Estos cambios pueden aumentar tus probabilidades de enfermarse por infecciones durante el embarazo.

Por ejemplo, si estás embarazada y contrae sarampión, tienes una mayor probabilidad de:

- Ser hospitalizada
- Desarrollar neumonía
- Rara vez, la muerte

El sarampión durante el embarazo también puede aumentar la probabilidad de problemas de salud para el bebé, como:

- Pérdida del embarazo (incluyendo aborto espontáneo o muerte fetal)
- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer

El sarampión también puede transmitirse de madre a bebé si ocurre una infección durante el embarazo. Esto puede causar enfermedades graves en recién nacidos, pérdida de audición y—muy raramente—una enfermedad cerebral fatal llamada panencefalitis subaguda esclerosante, o SSPE, años después.

Incluso después del nacimiento, el sarampión puede ser peligroso para los bebés demasiado jóvenes para vacunarse contra el sarampión.

¿Cómo puedo protegerme a mí misma y a mi bebé del sarampión?

Esta era la pregunta principal de María mientras empezaba a planear su viaje. Cuando habló con su equipo de atención médica, supo que la vacuna triple vírica (sarampión-paperas-rubéola, o vacuna MMR) es la mejor protección contra el sarampión. Por suerte, María recibió esta vacuna cuando era más joven.

Si no estás al día con las vacunas, el momento ideal para recibir la vacuna triple vírica es al menos un mes antes de quedar embarazada. La vacuna triple vírica no se recomienda durante el embarazo. Sin embargo, puede administrarse después del parto, incluso durante la lactancia.

Si no sabe si tienes inmunidad contra el sarampión, habla con tu profesional de atención médica. MotherToBaby tiene una herramienta para ayudarte a iniciar la conversación. Aunque es importante sopesar los riesgos y beneficios de cualquier vacuna con tu proveedor de atención médica, las reacciones graves a la vacunación triple vírica son poco frecuentes.

Después del parto, cuando empieces a llevar a tu bebé a sus chequeos de salud, habla con el profesional de atención medica del bebé sobre la vacuna triple viral y haz cualquier pregunta que tengas. Empezar las conversaciones desde temprano puede ayudarte a sentirte segura cuando llega el momento de vacunar a tu bebé.

¿Qué debería hacer si planeo viajar pronto o vivo en una zona con un brote actual de sarampión?

Esta también era una pregunta clave en la mente de María. Ella lo comentó con su profesional de atención de salud, y juntos hablaron sobre su estado vacunal y el de otros en su hogar. También investigaron la actividad del sarampión en el lugar donde pensaban viajar y hablaron de vigilar los síntomas del sarampión durante 21 días después del viaje. Si estás embarazada, estos son pasos útiles para seguir.

Si hay un brote de sarampión cerca de donde vives, sigue las recomendaciones locales. Considera evitar lugares públicos concurridos y evitar el contacto con personas enfermas. Anima a las personas a tu alrededor (parejas, familiares, cuidadores) a estar al día con la vacunación triple vírica para ayudar a protegerte a ti y a tu bebé.

¿Qué debería hacer si estoy expuesta al sarampión durante el embarazo?

Si María está expuesta al sarampión durante su viaje, su primer paso sería llamar inmediatamente a la consulta de su profesional de atención médica. Pueden decirle qué hacer a continuación y cómo entrar en la oficina con seguridad, si es necesario, para evitar exponer a otros.

Para pacientes embarazadas que no son inmunes al sarampión o que no saben si lo son, se les pueden administrar anticuerpos llamados inmunoglobulina (IG) tras una exposición al sarampión. Si tienes sarampión durante el embarazo, habla con el profesional de atención medica de tu bebé sobre la IG, que también podría recomendarse para tu recién nacido.

¿Y si desarrollo síntomas de sarampión durante el embarazo?

Si desarrollas fiebre y sarpullido, especialmente si vives en una zona con sarampión o has viajado recientemente, llama inmediatamente a tu profesional de atención médica y te podrán dar más instrucciones. Asegúrate de informarles si has recibido la vacuna triple vírica antes y a dónde has viajado.

Algunos puntos claves:

- La fiebre que ocurre temprano en el embarazo puede suponer riesgos, especialmente si dura mucho tiempo. Habla con tu profesional de atención médica sobre la mejor manera de tratar tu fiebre con medicamentos para bajar la fiebre.
- No se recomienda tomar vitamina A extra durante el embarazo porque dosis altas pueden aumentar la probabilidad de ciertos defectos de nacimiento.

¿Qué debería saber si estoy amamantando?

El sarampión no se transmite a través de la leche materna, y los bebés pueden recibir leche materna de una madre con infección por sarampión. Sigue las recomendaciones de tu equipo de atención médica sobre las precauciones, que pueden incluir evitar a personas no vacunadas, extraer leche materna y que una persona que no esté enferma alimente tu bebé con su leche materna. O pueden recomendarte que lleves mascarilla y practiques una higiene cuidadosa al dar el pecho y cuidar a tu recién nacido.

Si estás embarazada o dando el pecho y no tienes claro tu inmunidad al sarampión o te preocupa la exposición, no eres la única con estas preguntas. Al igual que con María, tu profesional de atención médica y MotherToBaby están aquí para ayudarte a responder cualquier pregunta que tengas.

Referencias

- Joseph, NT. Measles in Pregnancy: Clinical Considerations and Challenges. Obstetrics & Gynecology 147(1):p 44-53, January 2026. | DOI: 10.1097/AOG.0000000000006126:
- Rasmussen, SA; Jamieson, DJ. What Obstetric Health Care Providers Need to Know About Measles and Pregnancy. Obstetrics & Gynecology 126(1):p 163-170, July 2015. | DOI: 10.1097/AOG.0000000000000903
- Congera P et al. Measles in pregnant women: A systematic review of clinical outcomes and a meta-analysis of antibodies seroprevalence. Journal of Infection 80(2):p152-160, February 2020. | DOI: 10.1016/j.jinf.2019.12.012

Aviso legal: El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La referencia a cualquier tercero, empresa o producto tiene solo fines fácticos y no indica ningún tipo de respaldo o aprobación por parte del CDC ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

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, 14 de mayo de 2026.