

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Melissa, embarazada por primera vez, chateó en vivo con MotherToBaby a través de nuestro sitio web: “Hola, tengo 29 semanas de embarazo y tengo dudas sobre las vacunas. He visto tantas cosas diferentes en línea y me preocupa enfermarme mientras estoy embarazada. ¿Puede ayudarme?”

Melissa no está sola. Muchas mujeres se comunican con MotherToBaby para encontrar la información más actualizada sobre **las vacunas** durante el embarazo. Protegerse de los virus circulantes también puede ayudar a proteger a su bebé en desarrollo. Infecciones como la influenza, la tos ferina, la rubéola, la varicela y el COVID-19 pueden causar problemas graves tanto en una mujer embarazada como en su bebé en desarrollo. Repasemos las recomendaciones actuales.

Planee recibir algunas vacunas antes del embarazo

Es posible que haya oído que existen algunas vacunas, como la de sarampión, paperas, y rubéola y de varicela, que no debería de recibir durante el embarazo. Estas vacunas “vivas” se evitan porque están elaboradas a partir de virus o bacterias que han sido debilitados, pero no eliminados. Debido a la pequeña posibilidad de que una vacuna viva pueda causar la enfermedad en sí, las vacunas vivas no se administran de forma rutinaria a las mujeres embarazadas.

Entonces, ¿cómo puede protegerse a sí misma y a su bebé en desarrollo de los virus como el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela si no se recomienda recibir las vacunas (son contraindicadas) durante el embarazo? Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran que las personas que han recibido 1 o más dosis de la vacuna MMR alguna vez en la vida están protegidas de por vida contra el sarampión, las paperas y la rubéola. Los adultos que nunca recibieron la vacuna MMR deben recibir al menos 1 dosis (o 2 dosis para algunas personas con mayor riesgo de infección) antes del embarazo. Aquellos que nunca han tenido varicela ni han recibido la vacuna contra la varicela deben recibir 2 dosis, con al menos 4 semanas de diferencia, antes del embarazo. Si no está segura de haberse vacunado de MMR o contra la varicela o no está segura de si tuvo varicela en el pasado, puede recibir de manera segura las vacunas vivas necesarias antes de esa prueba de embarazo positiva. Por precaución (pequeña posibilidad de infección), se recomienda esperar al menos un mes antes de quedar embarazada después de estas vacunas. ¡Esta es sólo una de las razones por las que es beneficioso hacerse un chequeo de salud antes del embarazo y discutir cualquier plan futuro de concepción con su proveedor!

Manténgase al día con las vacunas recomendadas durante el embarazo y anime a otras personas a hacerlo también

Entonces, ¿qué vacunas debería recibir durante el embarazo?

CDC recomienda que todas las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza (“flu shot”) y la vacuna contra COVID-19 más actualizada cada año, la vacuna Tdap (tétanos, difteria y tos ferina) para cada embarazo, y la vacuna contra VSR (virus sincitial respiratorio) (si no la había recibido en un embarazo anterior). Estas vacunas no son

vacunas vivas y no se han asociado con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento o complicaciones en el embarazo. (También hay una vacuna en spray nasal contra la gripe, pero es una vacuna viva y no se recomienda durante el embarazo.)

Vacuna contra la gripe (“flu shot”)

La vacuna contra la gripe suele estar disponible en septiembre y se ofrece durante toda la temporada de gripe. CDC recomienda vacunarse contra **la gripe** antes de finales de octubre a pesar de que las temporadas de gripe varían de un año a otro. Este esquema ayuda a proteger a la mujer embarazada antes de que la actividad de la gripe comience a aumentar. La protección comienza aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe y dura al menos de seis a ocho meses. Es necesario recibir la vacuna contra la gripe estacional cada año para estar protegido durante la temporada de gripe actual. ¡Vacunarse durante el embarazo también puede ayudar a proteger a su bebé de enfermarse durante los primeros 6 meses de vida! Esto es especialmente importante porque los bebés menores de 6 meses no pueden recibir la vacuna contra la gripe.

Vacuna contra COVID-19

Es ampliamente conocido que las mujeres embarazadas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente a causa del **COVID-19**. Por eso es tan importante recibir la vacuna contra el COVID-19 actualizada cada año, en cualquier momento antes o durante el embarazo, para obtener la mejor protección contra enfermedad graves. CDC recomienda estar al día con la vacuna cada año: <https://espanol.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>.

Vacuna Tdap

“Acabo de recibir la vacuna Tdap hace un par de años, así que no necesito otra, ¿verdad?” Melissa hizo una pregunta muy común que recibimos sobre la vacuna Tdap durante el embarazo. Aunque esta vacuna se recomienda para los adultos cada 10 años, para las mujeres embarazadas, recibir la inyección en el 3º trimestre (específicamente entre las semanas 27 y 36 de gestación) puede ayudar al bebé a obtener la mayor cantidad posible de anticuerpos de la madre. Después del parto, estos anticuerpos brindan cierta protección contra **la tosferina** (una infección respiratoria muy contagiosa) hasta que el bebé pueda recibir su propia vacuna dTAP (a los 2 meses de edad). Además, si todas las personas que viven con usted y otros cuidadores reciben la vacuna, puede reducir la posibilidad de que el bebé contraiga tosferina.

Vacuna contra VRS

La vacuna contra el VRS protege tanto a las mujeres embarazadas como a sus bebés del **VRS**, un virus que puede causar problemas respiratorios graves en los bebés. Los CDC recomiendan una sola dosis de la vacuna Abrysvo® contra el VRS entre las semanas 32 y 36 de embarazo, durante la temporada de VRS (de septiembre a enero). Al igual que con las vacunas contra la gripe y la Tdap, esta vacuna materna ayuda a la mujer embarazada a crear anticuerpos que pueden transmitirse al bebé, lo que le brinda cierta protección contra una infección por VRS después del nacimiento. Al recibir esta vacuna, las mujeres embarazadas pueden ayudar a mantener a sus recién nacidos a salvo de complicaciones graves de salud. Melissa, que tiene 29 semanas, ahora puede planificar una próxima cita para la vacuna contra el VRS.

Las mujeres embarazadas que reciben vacunas también pueden compartir sus experiencias con investigadores de salud materna, como MotherToBaby. **Nuestros estudios** se publican en revistas médicas y etiquetas de productos, y pueden ayudar a otras mujeres como usted a tomar decisiones sobre las vacunas durante el embarazo.

No existen vacunas para prevenir algunas infecciones

Mucha gente está preparando las maletas para una escapada durante los meses de verano. Si está pensando en unas próximas vacaciones o una luna de miel prebebé, es importante protegerse de virus e infecciones con las vacunas

adecuadas para esa zona. ¿Adónde va? Consulte con su proveedor de atención médica sobre las vacunas de viaje específicas que pueda necesitar. CDC recomienda discutir cualquier plan de viaje con su proveedor entre 4 y 6 semanas antes de su viaje. Comuníquese con MotherToBaby para verificar la información sobre las vacunas que recomienda su proveedor de atención médica.

Virus como el **zika**, **paludismo (malaria)** y **Oropouche** pueden ser transmitidos por mosquitos y moscas picaduras. Estas infecciones pueden aumentar los riesgos graves durante el embarazo. Dado que no existen vacunas para prevenir estas infecciones, la mejor prevención durante el embarazo sería no viajar a áreas con cualquier nivel posible de riesgo. Si decide viajar, es importante protegerse con los **repelentes de insectos** recomendados, entre **otras formas** de ayudar a prevenir las picaduras mientras viaja.

Aunque Melissa no tenía viajes planeados para el resto de su embarazo, estaba feliz de saber sobre estas otras infecciones en las que ni siquiera había pensado.

Otras precauciones

Aunque ya no se requieren máscaras en la mayoría de las áreas públicas, ¡esta sigue siendo una excelente manera de reducir el riesgo de infecciones y enfermedades en compañía de otras personas! Lavarse bien las manos es también la forma más sencilla y eficaz de prevenir la propagación de microbios para mantenerse sano.

Después de conversar con Melissa, ella decidió programar su cita para recibir las vacunas COVID-19 y Tdap (¡puede recibirlas al mismo tiempo!) e irá lo antes posible cuando la vacuna contra la gripe para esta temporada esté disponible. Se sintió tranquila al saber que había decidido brindarse a ella y a su bebé en desarrollo la mejor protección posible contra estas enfermedades. “¡Gracias por toda esta información! Sólo quiero tomar la mejor decisión para mí y mi bebé. Me siento mucho mejor.”

¿Tiene preguntas sobre las vacunas durante el embarazo? ¡Llame, chatee, envíe mensajes de texto o envíe un correo electrónico a MotherToBaby!

Referencias:

<https://mothertobaby.org/fact-sheets/vaccines-pregnancy/>

<https://mothertobaby.org/pregnancy-studies/>

<https://www.cdc.gov/vaccines/by-age>

<https://www.cdc.gov/vaccine-safety/about/pregnancy.html>

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 10 de abril de 2025.

Educación sobre la vacunación: todo lo que necesita saber sobre las vacunas antes y durante el embarazo

Para las personas que amamantan y viven en áreas rurales, es frecuentemente difícil encontrar recursos adecuados para la lactancia, ya que pueden ser escasos y estar muy alejados. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), los bebés de áreas rurales tienen menos probabilidades de ser amamantados que los bebés que viven en áreas urbanas.

Emma, madre primeriza de un varoncito, vive en una zona rural donde el pueblo más cercano con un centro de salud está a más de una hora de distancia. Incluso por teléfono, era difícil comunicarse con el consultorio de su médico. Estaba decidida a brindarle lo mejor a su hijo, incluida la lactancia materna; sin embargo, le preocupaba cómo controlar su propia **ansiedad y depresión posparto**. No estaba segura de dónde averiguar si sus medicamentos eran algo que podía tomar mientras amamantaba, ¡lo que la ponía aún más ansiosa! Emma se enfrentaba a algunos desafíos comunes al vivir en una zona rural:

- **Barreras para viajar:** Emma tenía problemas con la lactancia materna y preocupaciones sobre medicamentos, encima de lidiar con las exigencias de un recién nacido; viajar largas distancias para una cita no solo era agotador, sino que tampoco era lo ideal.
- **Apoyo local limitado:** El pueblo de Emma no contaba con servicios especializados de apoyo para la lactancia materna. El grupo de apoyo más cercano estaba a dos horas por auto, lo que dificultaba que Emma accediera a ayuda cuando más la necesitaba.

- Recursos limitados: Encontrar información confiable sobre la lactancia materna era otro desafío. Emma se sentía aislada e insegura a dónde acudir para obtener información precisa.

Un día, mientras buscaba respuestas en la red y encontrando información contradictoria sobre los medicamentos que quería empezar a tomar, Emma descubrió MotherToBaby. Intrigada por nuestro apoyo experto, disponible de forma remota y rápida, exploró nuestras hojas informativas, blogs y podcasts que cubren una variedad de temas relacionados con la lactancia materna. Después de revisar nuestro sitio web, ¡estaba encantada de ver nuestro servicio de chat en vivo!

Durante nuestra conversación, abordamos las inquietudes de Emma sobre la lactancia materna mientras tomar sus medicamentos para tratar la ansiedad y depresión posparto. También pudimos hablar sobre las recomendaciones para las vacunas durante la lactancia (como las vacunas contra el COVID-19 y la influenza actualizadas). También respondimos sus preguntas sobre los medicamentos para el resfriado y la remitimos a nuestro **blog especializado**. Se sintió muy aliviada de poder comunicarse con alguien tan rápidamente y recibir información precisa en el momento.

La flexibilidad de los servicios en línea de MotherToBaby también fue un cambio radical para Emma. Ahora podía acceder a la información en los momentos que se adaptaban a su horario, ya que también podía usar nuestro servicio de mensajes de texto, correo electrónico o teléfono. Esto fue particularmente importante para Emma, ya que sus días eran impredecibles y, a menudo, incluían alimentación nocturnas y otros momentos inesperados.

MotherToBaby refirió a Emma a recursos de lactancia en línea y grupos de apoyo. Involucrarse con otros padres y expertos en lactancia en una plataforma en línea podría brindarle apoyo emocional y aliento. Compartiendo experiencias y escuchando a otras personas que enfrentaron desafíos similares también podía ayudar a Emma a sentirse menos sola y más empoderada en su paso de lactancia. En involucrarse con la comunidad de apoyo en línea puede brindarle a Emma una sensación de conexión y apoyo que faltaba en su área rural, lo que podía ayudarla a navegar más fácilmente por los altibajos de la lactancia.

El apoyo de la salud mental también era muy importante para Emma, ya que faltaba de esto en su vida diaria. Recursos como **Postpartum Support International (PSI)** y la **Línea de Atención Nacional de la Salud Mental Materna** son ahora herramientas con las que Emma cuenta para apoyarla en el camino.

Con información basada en evidencia sobre sus medicamentos y derivaciones a los recursos adecuados, Emma se sintió mucho más tranquila sobre el tratamiento de su ansiedad y depresión mientras amamantaba. Se sintió más informada y preparada para seguir cuidando de sí misma y su recién nacido. La comodidad del apoyo y la educación en línea aliviaron gran parte del estrés que había estado sintiendo. Ahora podía centrarse más en establecer un vínculo con su bebé, sabiendo que puede recurrir a MotherToBaby si tuviera más preguntas o inquietudes sobre los medicamentos o las exposiciones durante la lactancia.

Referencias:

<https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/maternal-health/2/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/facts.html>

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, 10 de abril de 2025.