

El COVID-19, la Gripe, y el Zika: Consideraciones para el embarazo en la temporada de viajes de invierno

Es esa época del año nuevamente, cuando las vacaciones invitan las reuniones familiares, y los días fríos y cortos nos hacen anhelar destinos soleados. ¡Sí, ha llegado la temporada de viajes de invierno! ¿Recuerda los inviernos pasados cuando el COVID-19 no estaba presente y nunca habíamos oído hablar del Zika? ¿Cuándo no pensamos mucho en los problemas de salud relacionados con subirse a un avión o ir a lugares de vacaciones ocupados? Las cosas son diferentes ahora. Si está embarazada, puede hacer una pausa antes de reservar boletos de avión o confirmar el «sí» a esa reunión familiar extendida. Tómese un momento para considerar los posibles riesgos asociados con sus planes y cómo podría reducirlos (tomando precauciones) o eliminarlos (haciendo planes alternativos en su lugar). Aquí hay algunas cosas en las que pensar:

COVID-19:

Por más que lo intentemos, no podemos escapar de él ni hacerlo desaparecer. De hecho, todavía estamos en medio de una pandemia, con nuevas variantes apareciendo y los casos aumentando y disminuyendo de manera impredecible en la mayoría de los lugares. Viajar en transporte público (como aviones, barcos, trenes, metros, taxis, y vehículos compartidos) puede hacer que sea más probable contraer y propagar COVID-19, al igual con estar en espacios interiores abarrotados, especialmente si no todos en esos espacios están completamente vacunados contra COVID-19 y/o usando una mascarilla. Tener **COVID-19 en el embarazo** puede aumentar los riesgos de embarazo, como el mortinato y parto prematuro. Entonces, ¿cómo puede eliminar o reducir su probabilidad de exposición al virus?

- **Evite el transporte público.** Si debe viajar, usar su propio vehículo con miembros de su propio hogar es la manera más segura. Aprovechar de las ventanillas para pedir comida o empacar su propia comida para pararse y comer en el camino es más seguro que comer en restaurantes abarrotados llenos de otros viajeros de vacaciones.
- Si debe viajar en un avión o usar otro transporte público, **use una mascarilla bien ajustada** todo el tiempo (esto es obligatorio), **manténgase al menos a 6 pies** de distancia de otros viajeros cuando sea posible, y **lávese las manos** o use un desinfectante de manos a base de alcohol con frecuencia. Lo más importante es asegurarse de estar **completamente vacunada** antes de viajar, incluida la dosis de refuerzo cuando sea elegible.
- ¿Mencioné asegurarse de estar **COMPLETAMENTE VACUNADA** antes de viajar? Es la mejor manera de reducir la posibilidad de enfermarse gravemente si está expuesta al virus que causa COVID-19. El embarazo no se mezcla bien con la enfermedad, por lo que esto es muy, muy importante, ya sea que esté viajando o no. MotherToBaby tiene recursos útiles sobre las **vacunas COVID-19** y la **dosis de refuerzo**, y usted puede **comunicarse con nosotros** para discutir cualquier pregunta o inquietud que pueda tener acerca de recibir la vacuna.
- Incluso si está completamente vacunada, aún podría considerar **usar una mascarilla en interiores** durante las reuniones navideñas (y en otros lugares), especialmente si se reúne con personas de diferentes hogares que provienen de diferentes lugares. Si todos los demás en la reunión también usan

mascarillas en el interior, aún mejor.

- Incluso si está completamente vacunada, aún podría considerar **usar una mascarilla en interiores** durante las reuniones navideñas (y en otros lugares), especialmente si se reúne con personas de diferentes hogares que provienen de diferentes lugares. Si todos los demás en la reunión también usan mascarillas en el interior, aún mejor.

Influenza (la Gripe):

La temporada de gripe conlleva sus propios riesgos para las personas que están embarazadas. Al igual que COVID-19, tener **gripe durante el embarazo** aumenta la probabilidad de estar muy enferma en comparación con las personas que no están embarazadas. Muchas de las mismas precauciones que se aplican a COVID-19 también se aplican a la gripe:

- **Vacúnese contra la gripe.** Al igual que la vacuna contra el COVID-19, la vacuna contra la gripe se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo, e incluso se puede administrar al mismo tiempo que una vacuna o refuerzo contra el COVID. Cuanto antes se vacune, antes usted y su embarazo tendrán una buena protección contra la enfermedad grave por la gripe. Además, vacunarse durante el embarazo puede transmitir algunos anticuerpos protectores a su bebé en desarrollo.
- **Evitar el transporte público y los espacios interiores abarrotados** también reducirá su probabilidad de exposición al virus de la gripe. **Lavarse las manos con frecuencia** o usar un desinfectante de manos a base de alcohol también es una excelente técnica de prevención de la gripe.

Zika:

Sí, el Zika todavía existe. No hay «brotes» conocidos de Zika en ninguna parte del mundo en este momento, pero hay una transmisión continua, de bajo nivel y esporádica en algunos lugares. Tener **Zika durante el embarazo** aumenta la probabilidad de efectos graves y de por vida para un bebé en desarrollo. No existe una vacuna contra el virus del Zika.

- El curso más seguro en el embarazo (o si está tratando de concebir) es **evitar viajar** a lugares con posibilidades de exposición al virus. Desafortunadamente, ahora es prácticamente imposible saber el **riesgo exacto** de estar expuesto al Zika en un país determinado, pero si debe viajar, puede usar el **mapa del Zika** de los CDC para ayudar a planificar.
- Si viaja, **use repelente de insectos** y tome otras precauciones para ayudar a evitar las picaduras de mosquitos, como usar mangas largas y pantalones. Si su pareja viaja con usted, tome medidas para **evitar la transmisión sexual del Zika**. Si está planeando un embarazo, siga los tiempos de espera recomendados (2 meses para las mujeres, 3 meses para los hombres) antes de intentar concebir.

Otras infecciones:

Si está considerando viajar internacionalmente, puede haber otras infecciones a considerar, como el **paludismo** y las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es posible que también necesite otras vacunas, así que asegúrese de revisar las recomendaciones actuales de **vacunas para su destino**. Algunas vacunas se pueden administrar durante el embarazo, pero es una buena idea consultar con su proveedor de salud o comunicarse con MotherToBaby para analizar los riesgos y beneficios de vacunas específicas mientras decide viajar o no.

Asuntos médicos:

Otras consideraciones de viaje incluyen la mayor probabilidad de **coágulos de sangre durante el viaje** si está embarazada, y dónde recibirá atención médica en caso de parto prematuro inesperado u otra emergencia médica. Antes de cualquier viaje, asegúrese de hablar con su proveedor de salud sobre cualquier consideración adicional que sea específica para usted y su embarazo.

Teniendo en cuenta todas estas consideraciones, si usted está embarazada podría decidir que es un buen año para disfrutar de unas vacaciones sencillas en casa y guardar el viaje para otro momento. Independientemente de cómo decida pasar la temporada, ¡esperamos que sea segura, saludable, y feliz!

¿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, 2 de diciembre de 2021.

El COVID-19, la Gripe, y el Zika: Consideraciones para el embarazo en la temporada de viajes de invierno

Las festividades navideñas a veces incluyen comer alimentos y bebidas que pueden no ser parte de nuestra dieta diaria. Durante el embarazo y la lactancia, debemos pensar un poco más en lo que debemos comer y beber. «¿Está bien para el bebé?» a menudo pasa por nuestra mente durante estos momentos. Como especialista en información teratogénica en MotherToBaby que responde a muchas de las preguntas que recibimos a través de nuestro servicio de mensajes de texto (855-999-3525), ¡este tipo de preguntas aumentan durante esta temporada del año! Entonces, aquí hay algo de información ...

Alimentos y bebidas populares en los días festivos

Eggnog y otras bebidas navideñas

El eggnog parece ser parte de muchas fiestas navideñas. Siempre asegúrese de verificar si el eggnog es casero o no. ¿Contiene huevos crudos que pueden contener bacterias como la salmonela? Si el eggnog se hizo y empacó comercialmente, entonces generalmente los huevos se pasteurizaron y es posible que el producto incluso se haya calentado antes del empaque. Además, siempre recuerde verificar si el eggnog contiene un poco de «alegría navideña» (es decir, alcohol) o no. Es común agregar ron al eggnog y queremos evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia (consulte nuestra [hoja de datos sobre el alcohol](#) para obtener más información). Otras bebidas habituales en las festividades incluyen vino caliente, wassail (ponche de fruta), ron con mantequilla caliente y, por supuesto, vino y champán. Todos estos también contienen alcohol, por lo que es mejor evitarlos y limitarse a los cócteles sin alcohol y el ponche sin alcohol.

Salmón Ahumado y Fruta

“¿El salmón ahumado sabe maravilloso con galletas saladas y con queso crema! ¿Pero está bien durante el embarazo? » una mujer me envió un mensaje de texto. Esto es lo que le dije. El salmón ahumado todavía se considera pescado crudo ya que está curado en lugar de cocido, por lo que debe evitarse durante el embarazo debido al riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Si el salmón se ha calentado a vapor, entonces se ha reducido cualquier preocupación por las bacterias. Consulte nuestra [hoja informativa sobre el consumo de carnes y mariscos crudos, poco cocidos o fríos](#) para obtener más información. A veces encontrará alimentos que contienen carnes que se han secado, como la cecina o tasajo. Aunque la carne seca tiene un alto contenido de sal, no existen otros riesgos conocidos por comer este sabroso alimento durante el embarazo.

“¿Qué tal un plato de frutas que contiene papaya y piña? ¿Te preocupa comer esas frutas durante el embarazo? » escribió otro mensajero. Ambas frutas contienen enzimas que se cree que inducen el parto. La papaya contiene papaína, mientras que la piña contiene bromelina. Sin embargo, cuando se comen a niveles normales (¡no a diario!), No se ha demostrado que estas deliciosas frutas tengan ningún efecto negativo en el embarazo. ¡Por supuesto,

esperamos que la fruta esté **bien lavada** antes de cortarla y servirla!

Berenjena a la parmesana

“Cuando se sirve el plato principal, ¿podemos disfrutar de la increíble berenjena a la parmesana? ¿O qué hay del pisto de berenjena? La berenjena es baja en calorías y rica en fibra. Evite comerla cruda, pero la berenjena cocida puede ser una parte ocasional de su dieta. La preocupación es que la berenjena es parte de la familia de las solanáceas y contiene alcaloides en las hojas y tubérculos que pueden ser tóxicos. Pero no se ha demostrado que comer la fruta sola tenga ningún riesgo durante el embarazo, especialmente cuando se cocina.

Tiramisu

«¿Para completar nuestra comida navideña con un delicioso postre como el tiramisú, tendremos que esperar hasta después del embarazo y la lactancia?» El tiramisú tradicional contiene dos formas de alcohol, tanto el vino Marsala como el ron. Además, cantidades generosas de cafeína en forma de café y espresso. Ya hemos mencionado que se debe evitar el alcohol durante el embarazo o la lactancia, pero ¿qué pasa con la cafeína? No se ha demostrado que los niveles bajos a moderados de uso de **cafeína** (200 a 300 mg por día) aumenten los riesgos durante el embarazo. Consulte nuestra [hoja informativa sobre cafeína para obtener más información](#).

¿Quién sabía que los menús navideños podrían necesitar más reflexión y consideración durante el embarazo y la lactancia? Además, con el estrés adicional de COVID-19 este año y las advertencias para evitar grandes reuniones, es posible que ahora tenga más preguntas que nunca. ¡Con suerte, esta información le preparará para recostarse, relajarse y disfrutar de las festividades!

[¿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, 2 de diciembre de 2021.

El COVID-19, la Gripe, y el Zika: Consideraciones para el embarazo en la temporada de viajes de invierno

El mensaje de Chelsea me llegó un miércoles por la tarde: «Hola, estoy embarazada de 23 semanas y tengo planes para visitar a mi familia en otro estado por la temporada navideña. Mi hermana acaba de tener un bebé y está amamantando, y mis abuelos también estarán allí, así que quiero estar lo más segura posible puesto que COVID-19 está todavía propagándose. ¿Qué cree que debería hacer?»

Con el Día de Acción de Gracias, Hanukkah, la Navidad, y Kwanzaa acercándose rápidamente, las preguntas como la de Chelsea llegan a nuestro servicio de chat con más frecuencia ahora. Ya vivimos en una nueva normalidad, y en medio del creciente número de casos de COVID-19 en una gran parte del país, todos estamos tratando de encontrar la manera más segura de celebrar con nuestros seres queridos este año.

Le dije a Chelsea que había muchos factores individuales que entran en una decisión como la suya, pero podríamos repasar algunos principios rectores para ayudarla a tomar una decisión informada.

Quedarse en casa cuando sea posible

Permanecer local y celebrar en persona solamente con otros miembros de su casa es el enfoque más seguro este año. Esto es especialmente cierto para las personas embarazadas, que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) consideran un grupo que está en «mayor riesgo de enfermedad grave» del COVID-19. Aunque el celebrar entre grupos tan pequeños no sea como quisiéramos pasar las vacaciones, es la mejor manera de cuidar a todos. Y si alguien de fuera de su casa realmente quiere unirse a la fiesta – ¡la reunión virtual es una gran opción!

Preparándose a viajar

Si no es posible evitar el viaje, entonces ¡prepárese, prepárese, prepárese! Una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer esta temporada de vacaciones es prepararse para su viaje con anticipación. Más que todo, esto significa tomar precauciones para limitar su propia exposición al virus que causa el COVID-19 durante los 15 días antes de que planea partir. Esto puede incluir cosas como hacer viajes menos frecuentes al supermercado, mantener a los niños en casa y distanciarlos socialmente de sus amigos, trabajar desde casa cuando sea posible, y evitar las fiestas adelantadas de la temporada navideña. Si tiene que realizar una salida importante (como una visita prenatal), tenga en cuenta los conceptos básicos de prevención: lavarse las manos, mantener la distancia y usar una máscara.

Hacerse la prueba de COVID-19 es otra forma de reducir el riesgo antes de reunirse con otros. Esto es especialmente importante si presenta algún síntoma que pueda ser COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto o sentido del olfato, etc.). La prueba en sí no es perfecta y cualquier interacción que tenga después de que se realice la prueba la pondría en riesgo de exposición de nuevo, pero para algunas familias el tener pruebas negativas del COVID-19 puede ser otra herramienta útil en el arsenal de preparación.

Elegir cómo viajar también será importante este año. Manejar a su destino es una manera de limitar su exposición a los demás y reducir el riesgo de enfermarse en tránsito. Si tiene que ir por avión, tomar un autobús, o subirse a un tren, es probable que esté rodeada de muchas personas, lo que significa más riesgo potencial. ¡Aliste su desinfectante de manos y la máscara si tiene que ir de este modo!

¿Otra cosa importante que puede hacer antes de viajar? ¡Póngase la vacuna contra la gripe (idealmente al menos 15 días de antemano)! Si bien no le protegerá contra COVID-19, sí ayudará a prevenir **la gripe**, la cual puede ser grave para las mujeres embarazadas. También ayudará a evitar que necesite atención médica, lo cual es importante ya que algunas comunidades están alcanzando la capacidad máxima en sus hospitales y es posible que no tengan espacio para internarla para el tratamiento.

Piense en Abuelita

También, piense en a quién visitara en su viaje. Sabemos que **ciertas personas** son más propensas a enfermarse y/o morir de COVID-19 que otras. Estas incluyen los adultos mayores de edad (con un aumento del riesgo con la edad) y aquellas con enfermedades subyacentes como diabetes tipo 2, obesidad grave, cáncer o embarazo. Los abuelos de Chelsea tenían unos 80 años, y su abuela también era fumadora. También tenía a su nuevo sobrino en quien pensar, y a su hermana que estaba amamantando. Lo que parecía una simple reunión familiar rápidamente se volvió mucho más complejo cuando se evaluó la salud de todos.

Si hay una persona de alto riesgo en su familia, es importante que considere la salud de ellos al planear los viajes de vacaciones. Para algunas familias, esto puede significar tomar la decisión de celebrar virtualmente sobre FaceTime o Zoom. Para otras, podría significar una cuarentena estricta de 15 días para todos los que se reunirán (discutidos anteriormente) antes de que se lleven a cabo las interacciones.

Celebrar con seguridad

Ya sea que Chelsea decida viajar o permanecer cerca de casa durante las vacaciones, puede reducir la posibilidad de entrar en contacto con el virus al continuar tomando precauciones mientras celebra con otros. Limitar las actividades a las personas en su propia casa obviamente presenta el menor riesgo ya que están juntos de todos modos. Pero si organiza o asiste a reuniones con otros, tenga en cuenta que los grupos más pequeños en espacios al aire libre donde todos usan una máscara, se quedan al menos a 6 pies de distancia, y practican una buena higiene de manos, es una opción mucho más segura que asistir a grandes reuniones en interiores donde no todo el mundo usa una máscara o sigue otras precauciones de sentido común. Su decisión de reunirse con otros también debe considerar la propagación actual de COVID-19 en la comunidad donde vive o donde viajará. Animé a Chelsea a revisar el sitio web del Departamento de Salud del estado para obtener pautas y recomendaciones para su destino.

¿Qué sería una celebración navideña sin ALIMENTOS? Todavía puede disfrutar de sus alimentos y bebidas favoritos que sean seguros para el embarazo (¡evite los quesos blandos! ¡evite el alcohol!), pero querrá hacer lo que pueda para reducir la posibilidad de contacto con cualquier germen transmitido por los alimentos. Aunque la posibilidad de contraer COVID-19 por contacto con alimentos o utensilios para servir es probablemente baja, es importante que todos se laven las manos antes de preparar, servir o comer alimentos. Tener sólo 1 o 2 personas con máscaras sirviendo la comida a los demás es una mejor opción que tener muchas personas manejando los utensilios de servicio o los

recipientes de alimentos. Tan deliciosa que sea la comida de canasta o los bufetes, al menos para este año podría ser más seguro si cada invitado trae comida y bebidas para sí mismo y los miembros de su propia casa solamente, o recoge comidas listas para servir en camino a la fiesta. Además, dado que las personas claramente no pueden usar máscaras mientras comen, planifiquen con anticipación y sean creativos para crear espacio entre las personas cuando se sientan a comer – ¡este año definitivamente no es el momento para colocar a 12 personas alrededor de una mesa para 6! Y como siempre, asegúrese de que los platos calientes se consumen calientes, y los platos fríos se consumen fríos – ¡nadie quiere una enfermedad transmitida por los alimentos como **E.coli** o **salmonella**!

Cuando se acabe la fiesta

Después de asistir a cualquier reunión (incluso a las pequeñas) o quedarse con familiares, Chelsea tendrá que prestar atención a cualquier síntoma que podría sugerir una posible infección de COVID-19. Si ella, o cualquier otra persona con la que pasó tiempo, tiene síntomas o pruebas positivas para COVID-19, debe comunicarse con su proveedor de salud de inmediato y/o seguir cualquier instrucción de su departamento de salud local. Lo más probable es que necesite aislarse en casa durante 15 días. Además, debe ponerse en contacto con sus anfitriones lo antes posible para informarles, de modo que puedan informar a otros invitados y familiares que podrían haber estado expuestos al virus. Esto no es nada divertido, pero es una parte necesaria de ayudar a mantenernos a todos sanos y seguros durante toda la temporada de vacaciones.

Chelsea tiene mucho que considerar esta temporada navideña, como todos tenemos. Para obtener más consejos sobre cómo celebrar de forma segura durante las vacaciones, visite el sitio web de los CDC en **COVID-19 y las celebraciones navideñas**. Y para obtener más información sobre COVID-19 y el embarazo y la lactancia, consulte nuestra **hoja informativa** de MotherToBaby. Sin importar la manera en que decida celebrar, ¡le deseamos una feliz y saludable temporada de vacaciones!

¿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, 2 de diciembre de 2021.

El COVID-19, la Gripe, y el Zika: Consideraciones para el embarazo en la temporada de viajes de invierno

Photo credit: © Lisa F. Young | Dreamstime Stock Photos

Por Neely Cessac, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby

Los días festivos están llenos de felicidad, diversión, y familia – la temporada es bella CADA DIA, ¿verdad? NO EXACTAMENTE. Cada año muchas mujeres embarazadas (al igual que el público) se estresan mucho durante esta temporada. ¿Y cómo no?... no solamente hay estrés relacionado con los días festivos, sino que también serán madres muy pronto. Puede ser algo muy pesado, especialmente cuando todo el mundo tiene consejos de lo que se debería y no se debería hacer durante el embarazo. Como especialista de defectos de nacimiento, me han empezado a llegar preguntas sobre el estrés de las que esperan ser madres. ¡Yo también me estoy estresando, y eso que no estoy embarazada!

Yo siempre quiero que todo quede a la perfección, desde pisos limpios, hasta regalos bien envueltos y comida bien preparada. Afortunadamente mi madre es una experta en todo eso, así es que le pregunté a mi madre como había hecho para sobrevivir esta temporada durante su embarazo. Combinando mi licenciatura en teratología (el estudio de las causas de defectos de nacimiento) y su «madre-elogía» (el estudio de ser increíble en todos los aspectos, pero especialmente como madre), hemos hecho una lista de preguntas importantes y respuestas para ayudarte a sobrevivir estos días festivos.

Pregunta #1: ¿Cómo puedo evitar el estrés?

- ¡El modo de respiración es importante! Inhalar profundamente, a través de la nariz y exhalar por la boca, y relajarse.
- Darse cuenta que no está sola. La mayoría de las mujeres embarazadas y mujeres en general, se sienten igual que usted. Hable con otra gente; ayudará a reducir el peso del estrés.
- ¡Tome una siesta! Escape y tome una siestecilla cuando sienta mucho estrés.
- El ejercicio ligero puede ser muy bueno. Intente caminar, nadar, o yoga.

Pregunta #2: ¿Cómo puedo reducir la fatiga?

- No tema si se siente demasiado cansada para hacer ciertas cosas. Usted no es ni debería ser, super mujer durante los días festivos. Solamente diga «no.»
- ¡Duerma, duerma, duerma! Intente dormir ocho horas cada noche.
- Tome un café o té por la mañana. Estudios han demostrado que cafeína en cantidades limitadas, 200-300 mg por día, no causa riesgos para él bebe.

Pregunta #3: ¿Cómo puedo evitar bebidas alcohólicas?

- Evite las tentaciones de tomar alcohol, ya que el alcohol le puede dar daño al bebe. Traiga su propia bebida no-alcohólica a la fiesta. ¿Quiere algo burbujeante para beber durante el año nuevo? Intente tomar jugos gaseosos.

- Asegúrese de que lo postres y las bebidas que le ofrezcan en las fiestas, no tengan alcohol. ¡Que no le de vergüenza preguntar!

Pregunta #4: ¿Cómo puedo evitar complicaciones de gas y estreñimiento?

- Coma más seguido, pero en porciones más pequeñas. Con un bebe en su vientre, no tiene tanto lugar en su estómago como lo tenía antes.
- Si sufre de gases, está bien comprar productos en el almacén como Gas-X.
- Para evitar el estreñimiento, tome muchos líquidos y coma alimentos con alto contenido de fibra, como manzanas y brócoli. Si el estreñimiento sigue, use ablandador fecal.

Pregunta #5: ¿Si me enfermo de la gripe o resfrió, que medicinas del mostrador puedo tomar?

- Busque productos que tengan acetaminofén, y evite productos que contengan ibuprofeno o aspirina.
- Si tiene alta presión, intente evitar productos que contengan pseudoefedrina o fenilefrina, los cuales pueden estrechar los vasos sanguíneos e incrementar la presión. El uso constante de descongestionantes no es recomendable durante el embarazo.
- Puede usar medicamentos del mostrador como Mucinex® y Robitussin® sin riesgo para su embarazo.
- Y usted sabe lo que dicen del sobre aviso... ¡Vacúnese contra la gripe!
 - En los Estados Unidos la vacuna contra la gripe se les ha dado a las mujeres embarazadas desde los años 60. Estudios han demostrado que de las miles de mujeres que han recibido la vacuna justo antes del embarazo o durante el embarazo, no han tenido riesgos de defecto u otros problemas.
 - La vacuna contra la gripe en forma de inyección es recomendada a todas las mujeres que planean un embarazo o que ya están embarazadas (sea el primer, segundo, o tercer trimestre) durante la temporada de la gripe.

Si tiene alguna pregunta, no olvide que puede llamar, mandar correo electrónico, o hacer chat en vivo con una experta de la organización MotherToBaby. ¡Y para aliviar el estrés aún más, nos puede mandar un mensaje de texto con su pregunta! Queremos hacer este proceso más fácil para usted, Madre - ¡ya tiene suficiente con que preocuparse! Solo mándenos un mensaje de texto al **855-999-3525**. Estamos aquí para ayudarle. ¡Felices días festivos y tenga una temporada tranquila!



Neely Cessac es una especialista en información de teratología para el afiliado de Norte Texas de MotherToBaby. ¡Ha estado sirviendo la organización por más de dos años y le encanta trabajar con madres embarazadas!

MotherToBaby es un servicio de la organización internacional de especialistas en información de teratología (OTIS), un recurso recomendado por muchas agencias, incluyendo el Centros para Control y la

Prevención de Enfermedades (CDC). Si tiene preguntas sobre el alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras preguntas, llame MotherToBaby gratuitamente al 866-626-6847 o mande mensaje por texto a MotherToBaby usando nuestro nuevo servicio texto al consejero. Mande su pregunta en forma de texto al (855) 999-3525. También puede ingresar al sitio **MotherToBaby.org para más información.**

Referencias:

“Less Stress for Healthier Mom, Baby”, www.webmd.com/parenting/features, 11/18/2015.

“Mocktails for Mom, Be Safe: Have an Alcohol-Free Pregnancy”, www.beststart.org, by/par health nexus sante, 2011.

Reprotox Teratogen Database. Agent report on Stress #1989, 10/24/15. Agent report on Sudafed #1170, 5/9/15. <https://reprotox.org/members>.

¿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, 2 de diciembre de 2021.