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

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

El año pasado estaba embarazada de mi primer hijo. Al mismo tiempo, estaba pasando por el proceso de inmigración para solicitar la residencia permanente en los Estados Unidos. No estaba al tanto de las muchas cosas que debe hacer para que inmigración apruebe sus registros de salud y cómo ese proceso puede ser una gran fuente de ansiedad durante el embarazo. Si usted es un inmigrante, es posible que no tenga seguro médico o no pueda entender el idioma, lo que puede ser otro desafío. Para tener consejos sólidos y científicamente verdaderos durante ese período crítico, siempre consulté con mi médico y luego con MotherToBaby.

Primero, me dijeron que necesitaba volver a vacunarme contra ciertas enfermedades, aunque ya las haya contraído o haya sido vacunada previamente. Esas vacunas incluyeron sarampión, paperas y rubéola (MMR), varicela, poliomielitis, tétanos difteria pertussis (Tdap), hepatitis B y COVID-19. Tan pronto como escuché esta larga lista, me conecté a internet y revisé las hojas informativas de MotherToBaby sobre esas vacunas una por una para ver qué se sabía sobre su uso en el embarazo. Resulta que las vacunas contra la hepatitis B y COVID-19 no están asociadas con el riesgo durante el embarazo. Aún más, se recomienda obtener una vacuna Tdap durante el embarazo para proporcionar anticuerpos protectores a su bebé contra la tos ferina (tos ferina). Las vacunas vivas como MMR y varicela no se recomiendan durante el embarazo. Afortunadamente, pude hacerme análisis de sangre para verificar los niveles de anticuerpos (proteínas protectoras) que mostraban protección previa. Si se puede mostrar una protección completa, ya no necesita vacunarse contra estas enfermedades después del embarazo.

Otra cosa que tuve que averiguar fue mi estado de tuberculosis (TB). Esto se hace mediante análisis de sangre, pero si los resultados no descartan la enfermedad, necesitaría una radiografía de pulmón. En general, las radiografías no se recomiendan durante el embarazo. Sin embargo, si es necesario, los estudios muestran que una sola radiografía de tórax no está asociada con un mayor riesgo de defectos de nacimiento o complicaciones del embarazo para el bebé en desarrollo. Es importante conocer su estado de tuberculosis antes del embarazo, ya que la infección activa puede estar asociada con el parto prematuro (nacimiento antes de las 37 semanas), bajo peso al nacer del bebé o incluso la muerte materna. Recibir tratamiento para la tuberculosis lo antes posible, incluso cuando está embarazada, es muy importante. La tuberculosis es una enfermedad molesta de crecimiento lento que es común en ciertos países, incluido mi país de origen, Turquía, pero no es común en los Estados Unidos. Es por eso que es importante revisarlo durante el proceso de inmigración para evitar la propagación.

Además de asegurarme de que estaba arreglando mi lista de tareas pendientes de inmigración, también tuve que

lidiar con nuevos sentimientos provocados por el embarazo, tanto felices como estresantes. Esto incluía náuseas durante todo el día, también conocidas como náuseas matutinas. Tenía muchas, muchas náuseas matutinas. Mi primer instinto fue llamar a mi mamá y pedirle ayuda. Ella me dio una receta para un brebaje que incluía cúrcuma, salvia, jengibre y muérdago. Lo hice y lo bebí un par de veces sin pensar si eso podría ser seguro durante el embarazo, ya que era todo natural y herbario. Unos días después, hablando con mi buena amiga que también estaba embarazada, me quejé de las náuseas matutinas y le pedí sugerencias que le habían ayudado. Ella dijo que no bebería ningún té de hierbas sin consultar con su médico. Tilín, después de hablar con ella, estaba aterrorizada de investigar el tema, y cuando lo hice, se confirmaron mis peores temores. El muérdago, un componente de mi bebida para las náuseas, puede causar aborto espontáneo si se consume en grandes cantidades. Muchas de las otras hierbas no se habían estudiado en el embarazo en absoluto. No consumí más de la bebida para las náuseas matutinas, y tengo la suerte de tener un bebé sano a término. ¡Aprendí la lección!

Como inmigrantes, traemos toda nuestra herencia con nosotros y tratamos de combinar lo mejor de ambos mundos. Esos remedios herbales y recetas son nuestra cultura. Sin embargo, el embarazo es un período de tiempo especial y muy vulnerable. Todo el mundo debe tener cuidado con lo que ponemos en nuestros cuerpos, especialmente los remedios herbales, ya que en su mayoría no están bien estudiados durante el embarazo para mostrar si están asociados con riesgos para el bebé o no. Incluso si se estudian, la producción y la cosecha no están reguladas ni controladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) u otras agencias gubernamentales, y pueden ocurrir contaminaciones. Más vale prevenir que curar, ¿verdad?

Llevar mi embarazo a través del proceso de inmigración y seguir mis sueños en el camino fue un desafío, pero aprendí en esa ruta que es importante cuestionar mis costumbres y medicamentos tradicionales durante el embarazo. No todo lo que hicieron mi madre o mi abuela es seguro y efectivo. Además, me alegré de que MotherToBaby estuviera allí para mí cuando estaba pasando por el proceso de inmigración durante el embarazo para hacer mis preguntas candentes sobre vacunas y radiografías.

Cualquier persona con preguntas sobre hierbas, vacunas, pruebas de TB o cualquier otra exposición en el embarazo debe saber que MotherToBaby es un gran recurso. Llame o chatee hoy para que un especialista en información de teratología responda sus preguntas individuales para estar seguro de que usted y su bebé pueden tener una entrada saludable y bien informada a los Estados Unidos.

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.