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!

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.