

# Influenza Estacional (Gripe o Flu)

---

Esta hoja trata a la exposición a la influenza estacional en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## *¿Qué es la influenza?*

La influenza es una infección de las vías respiratorias. A menudo es llamada “la gripe” o “flu.” Los síntomas de influenza son la fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, tos, congestión nasal, goteo, y dolor de garganta. La influenza a veces causa vómito y diarrea.

La temporada típica de la influenza es de octubre a mayo cada año, y por lo general tiene la mayor actividad entre diciembre y febrero. Los tipos (cepas) de virus que causan la influenza estacional pueden cambiar cada año.

## *¿Es contagiosa la influenza? ¿Cómo se propaga el virus?*

Sí, la influenza es muy contagiosa. El virus se propaga por contacto con goteo de la nariz y boca de las personas infectadas a partir de un día antes de que se sienten enfermas hasta que se desaparezcan los síntomas. Cuando las personas tosen, estornudan, o hablan, gotitas que contienen el virus se propagan por el aire. Estas gotitas pueden viajar hasta 6 pies de la persona, y pueden entrar en la boca/nariz de las personas cercanas o caer sobre superficies, como mesas y juguetes.

El tiempo entre la exposición a la influenza y el comienzo de los síntomas (periodo de incubación) es de 1 a 4 días. Los adultos con influenza son lo más contagiosos en los 3 a 4 días después de que comienza la enfermedad. Los niños pueden ser contagiosos por un tiempo más largo.

## *¿Tener influenza puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?*

Los estudios no han investigado si tener influenza puede dificultar el embarazo.

## *¿Tener influenza aumenta la posibilidad de aborto espontáneo?*

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Algunos estudios sugieren una mayor probabilidad de pérdida del embarazo, mientras que otros estudios no lo hacen. Basado en los datos disponibles, se desconoce si la influenza aumentará la probabilidad de aborto espontáneo.

## *¿Tener influenza aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?*

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto es llamado el riesgo imprevisible. No se ha probado que tener influenza durante el embarazo cause defectos de nacimiento.

La fiebre es un posible síntoma de influenza. Una fiebre alta en el primer trimestre puede aumentar la posibilidad de ciertos defectos de nacimiento. El paracetamol (acetaminofén) ha sido recomendado para reducir la fiebre durante el embarazo. Si usted se enferma con influenza o cualquier otra enfermedad y le da fiebre, hable con su proveedor de salud para confirmar que usar acetaminofén está bien para usted. Para mayor información acerca de la fiebre y el embarazo, vea la hoja informativa de MotherToBaby en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-hipertermia/> y para información acerca del paracetamol (acetaminofén) favor de ver <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-acetaminofen/>.

## *¿Tener influenza aumenta la probabilidad para complicaciones del embarazo?*

Estar embarazada puede aumentar la probabilidad de desarrollar complicaciones serias por la influenza, tales como dificultad respiratoria (severos problemas para respirar) y estar hospitalizada, comparado con personas que no están embarazadas. Estar muy enferma por la influenza puede aumentar la posibilidad de complicaciones en el embarazo, tales como parto antes de las 37 semana del embarazo (parto prematuro). Es importante consultar a su proveedor de salud si usted está embarazada y tiene síntomas de influenza.

## *¿Tener influenza en el embarazo causa problemas a largo plazo de aprendizaje o comportamiento para el bebé?*

Los estudios sobre los problemas a largo plazo han analizado si tener influenza en el embarazo podría conducir después a condiciones de salud mental como la esquizofrenia. Estos estudios no han podido demostrar que tener influenza durante el embarazo aumente la probabilidad de que el bebé desarrolle más tarde una condición de salud mental.

### *¿Cómo puedo protegerme a mí misma y a mi bebé?*

Lo más importante que usted puede hacer para protegerse y proteger a su bebé es vacunarse contra la influenza. Ya que las personas que están embarazadas tienen mayor probabilidad de complicaciones por la influenza, las personas que están embarazadas (ya sea en su primer, segundo o tercer trimestre), o que tengan planes de embarazarse, deberían recibir la vacuna contra la influenza estacional inyectada. Una vacuna nasal contra la influenza en forma de aerosol (spray) también está disponible. Esta vacuna contiene un virus vivo pero débil. La vacuna contra la influenza en aerosol nasal no es recomendada durante el embarazo. Para más información sobre las vacunas contra la influenza durante el embarazo, vea la hoja informativa de MotherToBaby

<https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-vacuna-contrainfluenza-estacional-flu-shot-durante-el-embarazo/>.

Además de recibir la vacuna, asegúrese que usted y otras personas a su alrededor hagan lo siguiente para ayudar a prevenir la propagación de la influenza:

- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón, o usar desinfectante para manos a base de alcohol, si agua y jabón no están disponibles
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca
- Tratar de evitar un contacto cercano con personas que están enfermas
- Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar y pedir a los que le rodean que hagan lo mismo.

### *¿Qué debo de hacer si me enfermo?*

Si usted tiene síntomas de influenza, llame a su proveedor de atención de salud inmediatamente. Su proveedor le podrá recomendar medicamentos antivirales para disminuir los síntomas de influenza y reducir la posibilidad de enfermedad seria. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se toman a principios de la enfermedad. Para más información sobre los medicamentos antivirales, lea la hoja informativa de MotherToBaby en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/medicamentos-antivirales-para-tratar-prevenir-la-influenza-gripa/>. Si usted está enferma, quédese en casa y evite el contacto cercano con otras personas para prevenir el contagio de la influenza.

### *¿Puedo amamantar si tengo influenza?*

Definitivamente, sí. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades aconsejan a las personas que sigan amamantando o proveyendo leche materna para sus bebés aun cuando están enfermas con influenza. Hay anticuerpos en la leche materna que podrán ayudar a prevenir que un bebé se enferme. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia materna.

Mientras esté enferma, es importante tratar de proteger a su bebé para que no se enferme. Lávese las manos con agua y jabón antes de cargarlo. Evite toser o estornudar sobre su bebé. Tápese la boca/nariz con un pañuelo (kleenex) cuando tose o estornuda, y después bótelo y lávese las manos. Mientras está enferma, puede considerar que alguien que no esté enfermo cuide a su bebé. Si usted sospecha que el bebé tiene síntomas de influenza, contacte al proveedor de salud del niño.

### *Si un varón tiene influenza, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a la pareja) o aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento?*

Las enfermedades que causan fiebre, como la influenza, pueden causar una reducción temporal en el movimiento o el número de espermias, lo que podría dificultar el embarazar a una pareja. Puede que el contacto cercano no sea recomendado cuando tiene influenza para tratar de evitar transmitir la influenza a su pareja. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/>.

Haga clic [aquí](#) para ver las referencias.

**¿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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye espermatozoides.* Copyright de OTIS, agosto 1, 2023.