

# Influenza Estacional (Flu)

---

Esta hoja habla sobre la exposición a la influenza estacional (el flu) en un embarazo y durante la lactancia. Esta información 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 veces se le dice la gripe o el flu. Los síntomas de la influenza son 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 gripe 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 cambian un poco cada año. A partir de la temporada de influenza del 2009-2010, las personas se enferman de ambos virus de influenza estacional, así como con un nuevo tipo de virus de nombre H1N1.

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

Sí, la influenza es contagiosa. El virus se propaga por contacto con goteo de la nariz y boca de las personas infectadas. Cuando la gente tose, estornuda, o habla, gotitas que contienen el virus se propagan por el aire.

Viajarán a pocos pies de la persona, luego las gotas caerán sobre superficies, como mesas y juguetes.

El tiempo entre la exposición y el comienzo de los síntomas (periodo de incubación) es más o menos de 1 a 4 días. Las personas con gripe son más contagiosas en los primeros 3 a 4 días después de que comienza la enfermedad. Una persona con gripe puede ser contagiosa por hasta 1 semana.

## ***¿Puede ponerse en riesgo mi salud si me da influenza durante el embarazo?***

Sí. Cuando usted está embarazada su cuerpo tiene más dificultad para luchar contra las infecciones. Las mujeres embarazadas tienen una posibilidad más alta de desarrollar complicaciones serias por la influenza, tales como dificultad respiratoria (severos problemas para respirar).

## ***¿Teniendo influenza podría aumentar las posibilidades de aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Los estudios no han asociado la influenza con una más alta probabilidad de aborto espontáneo. La fiebre alta se ha asociado en algunos estudios con una mas alta probabilidad de aborto espontáneo.

## ***¿Teniendo la influenza durante el embarazo podría causar malformaciones congénitas o poner en riesgo a mi bebé?***

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. No se ha visto que el virus de la influenza por sí solo cause malformaciones congénitas. Sin embargo, teniendo temperatura alta temprano durante el embarazo podría aumentar la posibilidad de malformaciones congénitas. La fiebre durante el embarazo debe ser tratada. Acetaminofén es un medicamento que se elige para reducir la fiebre durante el embarazo. Tylenol® es una de las marcas del acetaminofén. MotherToBaby tiene hojas informativas sobre hipertermia (fiebre) y el acetaminofén en

<https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-hipertermia/pdf/> y <https://mothertobaby.org/fact-sheets/acetaminophen-pregnancy/pdf/> .

Estar muy enferma por la gripe puede aumentar la posibilidad de complicaciones en el embarazo tales como pérdida del embarazo o 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.

## ***¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé?***

Lo más importante que usted puede hacer para protegerse y proteger a su bebé es inyectarse la vacuna contra la influenza estacional, también conocida como el flu shot. Ya que las mujeres embarazadas corren alto riesgos de

complicaciones por la influenza, las mujeres quienes están embarazadas (ya sea en su primer, segundo o tercer trimestre), o tengan planes de embarazarse deberían recibir la vacuna contra la influenza.

También está disponible una vacuna nasal contra la influenza en forma de aerosol (FluMist®). Esta vacuna contiene un virus vivo pero débil. La vacuna nasal contra la influenza en forma de aerosol no está recomendada durante el embarazo. Para más información sobre las vacunas contra la influenza durante el embarazo, vea la hoja informativa de MotherToBaby [La vacuna contra la influenza estacional \(flu shot\)](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-vacuna-contra-influenza-estacional-flu-shot) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-vacuna-contra-influenza-estacional-flu-shot-durante-el-embarazo/pdf/>.

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

- Lávese las manos con agua y jabón, o use a menudo un desinfectante para manos a base de alcohol
- No toque sus ojos, nariz y boca
- Trate de evitar un contacto cercano con personas enfermas
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar y pida a los que lo rodean que hagan lo mismo.

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

Si usted tiene síntomas de influenza, llame a su proveedor de salud inmediatamente. Su médico le podrá recomendar medicamentos antivirales para aminorar los síntomas de la influenza y para reducir la posibilidad de enfermedades más serias. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) establecen que los antivirales pueden ser utilizados en mujeres embarazadas incluso antes de que un laboratorio haga la confirmación de la influenza. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se toman a principios de la enfermedad. Su proveedor de salud puede ayudarle a decidir si tomando un medicamento antiviral para la prevención de la influenza es apropiado para usted. Para más información sobre los medicamentos antivirales, lea la hoja informativa de MotherToBaby [Medicamentos antivirales para tratar/prevenir la influenza durante el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/medicamentos-antivirales-para-tratar-prevenir-la-influenza-gripa/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/medicamentos-antivirales-para-tratar-prevenir-la-influenza-gripa/pdf/>.

Si está enferma, quédese en casa y evite tener contacto cercano con otras personas para prevenir el contagio de la enfermedad. Tome suficientes líquidos. La fiebre puede ser tratada con acetaminofén.

### ***¿Debería consultar a mi proveedor de salud si un miembro de mi familia está enferma?***

Sí. Consulte a su proveedor de salud si usted ha estado en contacto cercano con cualquiera persona enferma con la influenza.

### ***¿Debería dejar de amamantar si tengo la influenza?***

No. Hay anticuerpos en su leche materna que pueden ayudar a prevenir que su bebé se enferme.

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. Considere utilizar una máscara sobre su nariz y boca mientras amamanta y atiende a su bebé para ayudar a prevenir el pasarle la enfermedad. Mientras usted está enferma, puede considerar que alguien quien no esté enfermo cuide a su bebé.

Los niños menores de 6 meses tienen un alto riesgo de complicaciones graves de la influenza, pero son demasiado pequeños para vacunarse contra la gripe. Si cree que su bebé tiene síntomas de gripe, comuníquese con el proveedor de salud de su hijo, especialmente si su hijo es menor de 6 meses. Si su bebé tiene la influenza, es de suma importancia que lo amamante tantas veces como sea posible. Su bebé necesitará más líquidos durante este período. También, los anticuerpos en su leche ayudan a su bebé a luchar contra la infección y a mejorarse más rápido. Asegúrese de consultar a su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

**Haga clic aquí para 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). Copyright de OTIS, octubre 4, 2019.