Gripe estacional (la influenza)

Esta hoja trata sobre la gripe en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la gripe?

La gripe es una infección de las vías respiratorias. A menudo se le llama "influenza". Los síntomas de la gripe son fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolores musculares, tos, congestión, secreción nasal y dolor de garganta. La gripe a veces provoca vómitos y diarrea.

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

¿La gripe es contagiosa? ¿Cómo se propaga el virus?

Sí, la gripe es muy contagiosa. El virus se propaga a través del contacto con gotitas respiratorias de la nariz y la boca de personas infectadas desde un día antes de que se sientan enfermas hasta que desaparezcan los síntomas. Cuando las personas tosen, estornudan o hablan, se esparcen por el aire gotitas que contienen el virus. Estas gotas pueden viajar hasta 6 pies de distancia de la persona y pueden entrar en la boca o la nariz de las personas cercanas o caer sobre superficies, como mesas y juguetes.

El tiempo entre la exposición a un virus de la gripe y el inicio de los síntomas (período de incubación) es de entre 1 y 4 días. Los adultos que tienen gripe son más contagiosos durante los primeros 3 a 4 días después de que comienza la enfermedad. Los niños pueden ser contagiosos durante un período más prolongado.

¿La gripe puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se sabe si la gripe puede dificultar el embarazo.

¿La gripe aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Algunos estudios sugieren una mayor probabilidad de pérdida del embarazo mientras que otros no. Según los datos disponibles, se desconoce si la gripe aumenta la probabilidad de aborto espontáneo.

¿Tener gripe durante el embarazo aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como estar enfermo con gripe, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. No se ha demostrado que el virus de la gripe por sí mismo cause defectos de nacimiento.

Las infecciones de gripe pueden causar fiebre. Una fiebre alta en el primer trimestre puede aumentar el riesgo de ciertos defectos de nacimiento. Se ha recomendado el acetaminofeno como una opción para reducir la fiebre durante el embarazo. Si se enferma de gripe o cualquier otra enfermedad y presenta fiebre, hable con su proveedor de atención médica para confirmar si tomar acetaminofeno está bien para usted. Para obtener más información sobre la fiebre y el embarazo, consulte la hoja informativa relacionada en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-hipertermia/, y para obtener información sobre el acetaminofén, consulte https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/el-acetaminofen/.

¿Tener gripe durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

Estar embarazada puede aumentar las posibilidades de desarrollar complicaciones graves por la gripe en comparación con personas con gripe que no están embarazadas. Algunas de las complicaciones graves notificadas incluyen dificultad respiratoria (problemas respiratorios graves) y pueden requerir hospitalización. Si una mujer embarazada se

enferma gravemente a causa de la gripe, esto también puede aumentar las posibilidades de tener complicaciones durante el embarazo, como un parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37). Es importante hablar con su proveedor de atención médica si está embarazada y tiene síntomas de gripe.

¿Tener gripe durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o aprendizaje para el niño?

Estudios sobre problemas a largo plazo han analizado si tener gripe durante el embarazo podría provocar problemas de salud mental posteriores como la esquizofrenia. Estos estudios no han podido demostrar que tener gripe durante el embarazo aumentará la posibilidad de que el bebé desarrolle posteriormente un problema de salud mental.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé?

Lo más importante que puede hacer por usted y su bebé es vacunarse contra la gripe. Debido a que las mujeres embarazadas pueden tener mayores posibilidades de sufrir complicaciones por la gripe, las personas que están embarazadas (ya sea en su primer, segundo o tercer trimestre) o que planean quedar embarazadas deben recibir la vacuna inyectable contra la gripe estacional. También está disponible una vacuna contra la gripe en aerosol nasal. Esta vacuna contiene un virus vivo pero debilitado. No se recomienda la vacuna antigripal en aerosol nasal durante el embarazo. Para obtener más información sobre las vacunas contra la gripe durante el embarazo, consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre la vacuna contra la gripe estacional (vacuna contra la gripe) en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/la-vacuna-contra-influenza-estacional-flu-shot-durante-el-embarazo/

Además de vacunarse contra la gripe, asegúrese de que usted y quienes lo rodean hagan lo siguiente para ayudar a prevenir la propagación de la gripe:

- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia, o use un desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar y pida a quienes lo rodean que hagan lo mismo.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si tiene síntomas parecidos a los de la gripe, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Su proveedor de atención médica puede recomendarle medicamentos antivirales para aliviar los síntomas de la gripe y reducir el riesgo de padecer una enfermedad grave. Estos medicamentos funcionan mejor si se toman al comienzo de la enfermedad. Para obtener más información sobre los medicamentos antivirales, consulte la hoja informativa relacionada de MotherToBaby en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/medicamentos-antivirales-para-tratarprevenir-la-influenza-gripa/. Mientras esté enfermo, quédese en casa y evite el contacto cercano con otras personas para ayudar a prevenir la transmisión de la gripe a otras personas.

Lactancia materna mientras tener gripe:

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) alientan a las mujeres a continuar amamantando incluso si tienen gripe. Hay anticuerpos en la leche materna que podrían ayudar a prevenir que el bebé se enferme de gripe. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

En caso de sufrir alguna enfermedad, es importante tratar de proteger a su bebé para que no se enferme. Lávese las manos con agua y jabón antes de sostener a su bebé. Evite toser o estornudar sobre su bebé y considere usar una mascarilla para ayudar a prevenir la infección. Cúbrase la boca/nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, luego deseche el pañuelo y lávese las manos. Mientras esté enferma, es posible que desee considerar contar con alguien

que no esté enfermo para que la ayude a cuidar a su bebé. Los CDC tienen más información sobre la gripe y la lactancia materna en https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/maternal-or-infant-illnesses/influenza.html. Si cree que su bebé tiene síntomas de gripe, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo.

Si un hombre tiene gripe, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Las enfermedades que causan fiebre, como la gripe, pueden provocar una reducción temporal en la motilidad o la cantidad de espermatozoides, lo que podría dificultar que una pareja quede embarazada durante ese tiempo. Es posible que no se recomiende el contacto cercano si tiene gripe para tratar de evitar contagiar la gripe a su pareja. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

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, 1 de julio de 2025.