

Manténgase sana durante todo el embarazo y durante toda la temporada de gripe

¿Nunca pensó que se encontraría en situación de alto riesgo, desde el punto de vista de la salud? Si está embarazada durante la temporada de gripe, considérese incluida en la lista. Además, si hace años que no tiene gripe, esa clásica enfermedad estacional que provoca síntomas como la fiebre, los dolores musculares y un agotamiento fuera de lo común que le hacen pensar "Me siento como si me hubiese atropellado un camión... ¿cómo puede algo doler tanto?", *ahora* es el momento de tomar medidas para mantenerse sana y mantener sano a su bebé.

Las siguientes son las razones: Alrededor de una de cada cinco personas (adultos y niños) contraen gripe estacional cada año. Usted podría lidiar con ella en su casa o ser una de las más de 200,000 personas hospitalizadas cada año con complicaciones relacionadas con la gripe, como la deshidratación, la neumonía bacteriana o viral, las infecciones en el cerebro y la médula espinal, el síndrome de Reye, las afecciones cardíacas o las convulsiones (una complicación de la gripe que afecta a los niños). Si sufre una afección médica crónica como, por ejemplo, insuficiencia cardíaca congestiva, asma u otras enfermedades pulmonares o diabetes, está particularmente propensa a sufrir complicaciones asociadas con la gripe.

Asimismo, está el simple (pero temible) hecho de que, todos los años, alrededor de 36,000 personas mueren a causa de la gripe estacional en Estados Unidos.

Este año, la nueva gripe H1N1 ("gripe porcina") representa un riesgo adicional. Esta nueva gripe, la H1N1, se ha estado transmitiendo de persona a persona en Estados Unidos desde abril de 2009. Hasta la fecha, la mayoría de las personas que se enfermaron con este virus se recuperaron sin necesidad de tratamiento médico. Sin embargo, se continúan informando casos graves de la enfermedad y muertes, especialmente entre las poblaciones de alto riesgo (personas de 6 meses a 24 años de edad; adultos de 25 a 64 años de edad con afecciones médicas crónicas como diabetes, enfermedad renal, asma o alteraciones del sistema inmunitario; y *mujeres embarazadas*).

De hecho, las mujeres embarazadas han alcanzado una tasa de hospitalización por H1N1 cuatro veces más alta que el resto de la población. Es por eso que los expertos en salud han identificado a las mujeres embarazadas como uno de los grupos prioritarios en cuanto a vacunación contra la gripe H1N1. En este momento, los científicos esperan que las afecciones causadas por la gripe H1N1 continúen durante algún tiempo, y que esta enfermedad continúe siendo de leve a grave en las personas afectadas. Por eso, es importante que esté tan informada acerca de este nuevo virus como sea posible, especialmente si está embarazada actualmente o va a estarlo en la próxima temporada de gripe.

La doble protección es efectiva

Como la mayoría de las enfermedades virales, la gripe es muy contagiosa. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre con el resfrío común, existe una manera relativamente simple, sencilla y segura de protegerse contra la gripe: una vacuna.

Puede ser que usted crea que no necesita una vacuna porque es joven, está sana y no trabaja en una guardería ni en un hogar de cuidado de ancianos o enfermos. También puede ser que crea que no debe recibir una vacuna porque está embarazada.

Salvo que sea alérgica a los huevos, haya tenido una reacción grave a la vacuna contra la gripe en el pasado o actualmente tenga fiebre, debe vacunarse. Aunque sea joven y esté sana, es importante que se vacune contra la gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), en aquellos años en los que hay un alto grado de coincidencia entre la vacuna contra la gripe estacional y los virus circulantes, puede preverse que la vacuna reducirá las tasas de incidencia de la gripe entre el 70 y el 90 por ciento en los adultos sanos de menos de 65 años de edad. En un estudio realizado, los trabajadores adultos sanos que recibieron la vacuna contra la gripe estacional registraron el 43 por ciento menos de días de ausencia laboral por enfermedad. Este es un gran beneficio dado que muchas compañías están limitando la cantidad de días por enfermedad.

Si usted está embarazada (o planea estarlo) durante la temporada de gripe, debe vacunarse. El siguiente es un dato que quizás no haya encontrado en sus libros de planificación del embarazo: Si contrae la gripe durante el embarazo, es más probable que se enferme más seriamente y que sufra complicaciones relacionadas con la gripe, como la neumonía, que si no estuviera embarazada. Su riesgo de muerte es más elevado si tiene gripe mientras está embarazada. Estos riesgos se atribuyen a cambios en los sistemas respiratorio e inmunitario a causa del embarazo.

Y lo peor es que, si usted se enferma de gripe, su bebé podría verse afectado. Después de grandes epidemias mundiales de gripe como la de 1918, las mujeres infectadas tuvieron tasas más altas de aborto espontáneo y nacimiento prematuro, especialmente las que desarrollaron neumonía. Durante la pandemia de gripe asiática de 1957, pareció haber mayores probabilidades de que los bebés de mujeres que contrajeron gripe tuvieran defectos de nacimiento. Aun durante los años en que la gripe alcanza niveles normales, el hecho de contraer gripe durante las primeras etapas del embarazo puede aumentar el riesgo de labio leporino o paladar hendido, defectos del tubo neural, como espina bífida (columna vertebral que no cierra por completo), y defectos cardíacos.

Por eso, protegerse de la gripe recibiendo la vacuna contra la gripe mientras está embarazada también le brinda protección a su bebé en gestación. Además, dado que las vacunas no están recomendadas para niños menores de 6 meses, el hecho de recibir una vacuna contra la gripe puede ayudar a su bebé una vez que haya nacido. En un estudio realizado, el riesgo de que los bebés enfermaran de gripe se redujo en un 63 por ciento

cuando las madres recibieron la vacuna durante el embarazo, y también se redujo, en cerca de un tercio, el riesgo de que los bebés sufrieran otras enfermedades respiratorias.

Es por eso que los CDC recomiendan las vacunas contra la gripe estacional y la H1N1 para todas las mujeres embarazadas, sin importar en qué etapa del embarazo se encuentren. De hecho, el Colegio Estadounidense de Ginecólogos y Obstetras (American College of Obstetricians and Gynecologists) y otras siete destacadas organizaciones nacionales de salud materno-infantil dicen que el hecho de recibir estas dos vacunas contra la gripe es una parte esencial del cuidado prenatal.

La vacuna contra la gripe es segura y efectiva para las mujeres embarazadas y en período de lactancia

La buena noticia es que la vacuna inyectable contra la gripe, hecha a partir de una forma inactiva del virus, es segura para las mujeres embarazadas en cualquier momento del embarazo y también es segura para las mujeres en período de lactancia. La vacuna contra la gripe estacional está ampliamente disponible en múltiples centros de nuestras comunidades, si es que no se la ofrecen en el consultorio de su obstetra. También puede considerar la posibilidad de recibir vacunas contra la gripe que no contienen timerosal, un conservante a base de mercurio. Además, sin importar lo que pueda haber escuchado, *no puede contraer gripe por recibir la vacuna contra la gripe*. Sin embargo, si está embarazada, *no debe* recibir la forma nasal de la vacuna, que contiene virus atenuados o parcialmente vivos.

Y manténgase atenta a los anuncios acerca de la nueva vacuna contra la gripe H1N1. También es seguro recibir la vacuna contra la gripe H1N1 durante el embarazo, y las mujeres embarazadas se encuentran entre los grupos de mayor prioridad a los que se recomienda recibir esta vacuna.

Ahora bien, ¿qué pasa si olvidó vacunarse y llega la temporada de gripe? ¿Qué puede hacer? ¡Recibir las vacunas contra la gripe! A las vacunas solo les lleva dos semanas reforzar su sistema inmunitario para oponer mayor resistencia al virus.

Otras maneras de protegerse contra la gripe durante el embarazo

Sin embargo, eso no es lo único que debe hacer. También necesita practicar la protección preventiva. Eso significa lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los antisépticos para manos a base de alcohol también son efectivos. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y evite tocarse la nariz y la boca. Asimismo, trate de mantenerse alejada de personas que podrían estar enfermas y, si es posible, evite los lugares cerrados y muy concurridos.

Además, continúe haciendo todo lo que ya está haciendo para asegurar un embarazo saludable, es decir, comer adecuadamente, hacer ejercicio moderado, dormir lo suficiente

y controlar el estrés. Todo ello ayudará a fortalecer su sistema inmunitario de modo que esté mejor preparado para combatir cualquier virus que pueda presentarse.

Y, si se enferma de gripe, comuníquese con su profesional de atención médica de inmediato. Es importante que la controle de cerca para que no se deshidrate, para que la fiebre no suba demasiado y para que no tenga complicaciones. Los medicamentos antivirales (aquellos medicamentos que pueden ayudar a minimizar los efectos de la gripe cuando se los toma dentro de las 48 horas de los primeros síntomas) están recomendados si se sospecha que una mujer embarazada tiene la nueva gripe H1N1.

La campaña "Flu-Free and a Mom-to-Be" es una iniciativa conjunta de HealthyWomen y la Asociación de Enfermeros de Salud de la Mujer, Obstetricia y Neonatología (Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses). La campaña cuenta con el respaldo de CSL Biotherapies.