

# LA GRIPE, EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

## Embarazo y vulnerabilidad:

El embarazo es una situación especial en la que se producen numerosos cambios en el organismo de la madre; entre ellos, una disminución natural de la inmunidad (es decir, de la capacidad de defenderse ante las infecciones). Es esta pérdida de inmunidad la que hace que las embarazadas sean más propensas a la gripe.

Esta mayor predisposición en el embarazo ha ocurrido siempre, tanto en anteriores pandemias como en la gripe estacional. Sin embargo, la mayoría de las embarazadas que pasan la gripe se curan sin complicaciones, al igual que el resto de la población. Esto ocurre también en la actual pandemia de gripe A (H1N1). En general, los casos de esta gripe en embarazadas han sido leves, como una gripe normal.

## Prevención de la gripe en embarazadas

Las medidas para prevenir la gripe durante el embarazo y para evitar transmitirla son las mismas que las que recomendamos adoptar a cualquier persona:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Evitar el contacto con personas que tengan síntomas de gripe.
- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con pañuelos desechables (de un solo uso), tirarlos siempre a la basura, y lavarse bien las manos después.
- Evitar, si es posible, ambientes muy concurridos donde pueda haber personas con gripe.
- Procurar, siempre que se pueda, ventilar bien los espacios cerrados.
- Para mantener un buen estado inmunitario, seguir los consejos de alimentación que le haya dado su médico, caminar si es posible una hora al día, dormir ocho horas, y evitar el alcohol y el tabaco.



## Síntomas de la gripe en embarazadas:

Los síntomas producidos por la nueva gripe A (H1N1) en una embarazada son los mismos que los que origina en cualquier otra persona. Piense en la posibilidad de haber contraído esta enfermedad si, de forma repentina, tuviera:

1. **Al menos uno** de estos cuatro síntomas:

- Fiebre superior a 38 °C.
- Malestar general.
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares.

2. **Y, además**, al menos uno de estos tres síntomas:

- Tos.
- Dolor de garganta.
- Dificultad para respirar.

En ocasiones también pueden aparecer náuseas y vómitos.



# LA GRIPE, EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

## ¿Qué hacer?

Si está usted embarazada y tiene síntomas de gripe en las primeras 48 horas consulte a su médico, para que si fuera necesario le ponga tratamiento.

Durante el embarazo hay que prestar mucha atención a la fiebre y bajarla lo antes posible con paracetamol.

Si el caso no es grave, puede que el médico le recomiende, sencillamente, permanecer en casa, en reposo, hasta 24 horas después de que finalice [la fiebre](#).

Si, durante la enfermedad, presentara alguno de los siguientes síntomas, [póngase en contacto](#) lo antes posible [con los servicios sanitarios](#):

- Dificultad para respirar.
- Sensación de falta de aire, ya sea en reposo o al hacer esfuerzos físicos.
- Dolor torácico.
- Espujo sanguinolento o de color anormal.
- Mareo o alteraciones de la conciencia.
- Fiebre elevada que persista durante más de tres días.
- Caída de la presión arterial.
- Empeoramiento repentino.
- Empeoramiento pasados ya siete días de enfermedad.
- Otros síntomas, diferentes de los habituales de la gripe.



## ¿Qué hago si estoy embarazada y he estado en estrecho contacto con personas que tienen o podrían tener la gripe?

Esté atenta a los posibles síntomas gripales enumerados anteriormente. Si aparecieran síntomas compatibles con gripe, consulte inmediatamente a su médico, pues, en el embarazo, es fundamental tratar la gripe cuanto antes (en las primeras 48 horas), para evitar posibles complicaciones.

## Vacunas de la gripe

- Se recomienda la administración de la vacuna inactivada de la gripe estacional a todas las embarazadas. Esta vacuna se puede administrar en cualquiera de los tres trimestres del embarazo.
- La vacuna frente a la gripe pandémica por el nuevo virus A (H1N1) comenzará a administrarse el día 16 de noviembre en nuestro país. Las embarazadas son uno de los grupos considerados prioritarios para recibir esta vacuna. Consulte a su médico.

## Lactancia y gripe

La lactancia transfiere anticuerpos de la madre al recién nacido, con lo que protege al bebé de las infecciones durante los primeros seis meses, hasta que desarrolle su propia inmunidad.

Si está amamantando a su bebé, y tiene usted gripe, no suspenda la lactancia. El virus de la gripe no se transmite a través de la leche materna.

Mientras le da el pecho, [puede usar mascarilla](#) para asegurarse de que, si usted tose, las gotitas de saliva no entran en contacto con el bebé.

Si las circunstancias maternas dificultaran mucho la lactancia, la mujer [podría extraerse la leche, para dársela](#) al bebé después [en biberón](#).

Tampoco se recomienda suspender la lactancia aunque la madre esté tomando [antivirales](#) como oseltamivir (TAMIFLÚ®) o zanamivir (RELENZA®), pues los niveles de éstos en la leche materna [no son perjudiciales para el bebé](#).

