

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi bebé y a mi familia?

Tome estas medidas para evitar la propagación de los microbios y proteger su salud:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa.
- Cuando estornude, cúbrase con la manga.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Evite el contacto con las personas enfermas.
- Tenga un plan para cuidar a los miembros de la familia cuando se enferman.
- Compre artículos del hogar, para la salud y para emergencias, tales como: agua, Tylenol® y alimentos imperecederos para que no tenga que salir de casa si se enferma.
- Vacúnese contra el virus H1N1 en cuanto salga la vacuna.



Lavarse las manos con frecuencia ayuda a proteger contra microbios.

Con agua y jabón:

- Use agua tibia.
- Lávese las manos durante 15 a 20 segundos.

Con un gel desinfectante a base de alcohol:

- No lo use con agua.
- Frótese el gel en las manos hasta que se seque.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe causada por el virus H1N1?

Los síntomas son como los de la gripe estacional e incluyen los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor corporal
- Dolores de cabeza
- Escalofríos y fatiga
- Algunas veces diarrea y vómito



¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si hay gripe H1N1 en su comunidad, preste atención especial a su cuerpo y a cómo se siente. Si se enferma con síntomas como de gripe, quédese en casa, limite el contacto con otras personas y llame a su médico. El médico decidirá si necesita que le hagan análisis o que le den tratamiento. Los análisis pueden incluir un frotis nasal, que idealmente se debe realizar en los primeros 4 ó 5 días después del comienzo de la enfermedad. Al igual que con la gripe común, la gripe H1N1 puede agravar otros problemas médicos. Si está sola en cualquier momento, es buena idea pedirle a alguien que esté al pendiente regularmente, especialmente si está enferma. Si tiene contacto cercano con alguien que tiene la gripe H1N1 o que está recibiendo tratamiento debido a exposición al virus H1N1, consulte a su médico para saber si necesita tratamiento para reducir las probabilidades de que se enferme de gripe.

¿Cuál es el tratamiento para la gripe H1N1?

Trate la fiebre de inmediato. El Tylenol® (acetaminophen) es el mejor tratamiento para la fiebre durante el embarazo. Beba bastantes líquidos para reemplazar los que pierde debido a la enfermedad.

El médico decidirá si necesita medicamentos antivíricos tales como Tamiflu® (oseltamivir) o Relenza® (zanamivir). Los medicamentos antivíricos son pastillas, líquidos o inhaladores de venta con receta que combaten la gripe impidiendo que los virus se reproduzcan en el organismo. Estos medicamentos pueden hacer que se sienta mejor más rápido y que sus síntomas sean más leves. Estos medicamentos funcionan mejor cuando se comienzan al poco tiempo de que empiezan los síntomas (los primeros dos días), pero también se les pueden dar a personas que están muy enfermas o que corren alto riesgo (como las mujeres embarazadas) aún después de 48 horas. El tratamiento antivírico es un tratamiento de 5 días. El Tamiflu® y el Relenza® también se usan para prevenir la gripe H1N1 y se toman durante 10 días.

Existe poca información sobre el efecto de los medicamentos antivíricos en las mujeres embarazadas o en sus bebés, pero no se han reportado efectos secundarios graves. Si piensa que ha sufrido un efecto secundario de un medicamento antivírico, consulte a su médico de inmediato.

¿Cuándo es necesario obtener atención médica de emergencia?

Si tiene alguno de estos signos, obtenga inmediatamente atención médica de emergencia:

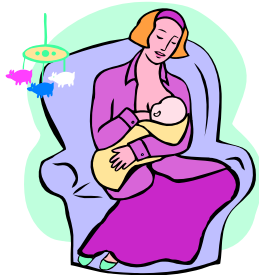
- Dificultad para respirar o falta de aliento

- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Confusión
- Vómito intenso o persistente
- El bebé se mueve menos o no se mueve

Fiebre alta que no responde al Tylenol®

¿Cómo debo alimentar a mi bebé?

La gripe puede ser muy grave en bebés pequeños. Los bebés amamantados no se enferman tanto y tienen síntomas más leves de la gripe que los bebés que no son amamantados. La leche materna protege a los bebés. La leche materna transmite anticuerpos de la madre al bebé. Los anticuerpos ayudan a combatir las infecciones.



¿Puedo amamantar a mi bebé aunque esté enferma

No deje de amamantar si está enferma. Si puede, limite la cantidad de veces que le da fórmula. Tenga cuidado de no toser o estornudar en la cara del bebé y lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Use una mascarilla para evitar pasarle

este nuevo virus a su bebé. Si está demasiado enferma para amamantar, extraígase leche y pídale a otra persona que le dé de comer a su bebé.

¿Puedo tomar medicina para tratar o prevenir la gripe H1N1 mientras estoy amamantando?

Sí. Las mamás que están amamantando pueden continuar haciéndolo mientras están en tratamiento para la gripe.



Visite www.cdc.gov o www.flu.gov para obtener más información.



Gripe H1N1: Guía para mujeres embarazadas



Will County Health Department
501 Ella Ave. Joliet, IL 60433
(815)727-8480