

¿Cómo prevenir la Gripe A en la mujer embarazada?

Las mujeres embarazadas son más vulnerables a enfermarse, tanto de Gripe A (H1N1) como de gripe estacional, por lo cual se recomienda:

- **Continúe con los controles de embarazo pautados desde el inicio con su médico.**
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Si tiene contacto cercano con una persona que padece Gripe A (H1N1), o que está recibiendo tratamiento por haber estado expuesta a esta enfermedad, usted debe consultar inmediatamente a su médico o al centro de salud para recibir indicaciones adecuadas.
- A partir del cuarto mes de embarazo, debe recibir la vacuna antigripal, que sirve para la gripe estacional aunque no previene la Gripe A (H1N1).

Medidas de Higiene

- Lávese las manos a menudo, con agua y jabón¹.
Use agua limpia. Lávese durante 30 segundos, frotándose bien los dedos con abundante espuma.
Si utiliza alcohol en gel, no le agregue agua y frótese las manos con el gel hasta que se sequen.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que de esta manera se propagan los gérmenes y los virus.
- Cuando tosa o estornude cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable, o estornude sobre su manga. Tire el pañuelo usado a la basura y lávese las manos con agua y jabón.
- Preste especial atención al lavado frecuente de las manos de los bebés y niños de la casa, sus juguetes u otros artículos del bebé.
- No deje que otros adultos se lleven a la boca, antes de dárselos a su bebé, los chupetes (incluida la argolla o manija del chupete), cucharas, mordillos, tetinas y otros artículos.

¿Cómo se transmite la Gripe A?

- Por el contacto directo con una persona enferma.
- Por las microgotas de la tos o el estornudo de personas infectadas.
- Al tocar superficies contaminadas como picaportes de puertas, barandas de escaleras o canillas.
- Al tocarse los ojos, la nariz o la boca luego de estar en contacto con elementos o personas infectadas.

¹ Use agua limpia. Lávese durante 30 segundos, frotándose bien los dedos con abundante espuma. Si utiliza alcohol en gel, no le agregue agua y frótese las manos con el gel hasta que se sequen.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- **Fiebre mayor a 38° de temperatura (axilar).**
- **Tos.**
- **Dolor de garganta.**
- **Dolor de cuerpo.**
- **Escalofríos, fatiga y decaimiento.**
- **En algunos casos, vómitos y diarrea.**

Existen otros síntomas que pueden indicar la presencia de Gripe A:

- **Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.**
- **Dolor o presión en el pecho o abdomen.**
- **Tos persistente.**
- **Mareo repentino.**
- **Confusión.**
- **Vómitos fuertes o persistentes.**
- **El bebé se mueve menos, o no se mueve.**
- **Temperatura axilar mayor a 38°.**
- **Presencia de contracciones uterinas.**

¿Qué hacer ante la aparición de estos síntomas?

- **Consulte al médico o a algún profesional de la salud inmediatamente.**
- Cúbrase la boca y nariz con un barbijo o pañuelo.
- Quédese en casa, no concurra al trabajo o la escuela, limite el contacto con otras personas y consulte a la brevedad, para que sea evaluada la necesidad de estudios o tratamientos.
- Si usted tiene o ha tenido otras enfermedades concomitantes o preexistentes al embarazo (asma, cardiopatía, tabaquismo, inmunosupresión, tratamientos con corticoides, enfermeda-

des renales, hepáticas, diabetes, VIH-SIDA, etc.) debe extremar las medidas de prevención, precaución y consulta precoz.

- No se automedique. No tome aspirinas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Mantenga los ambientes limpios y ventilados.
- Salude sin dar la mano, tampoco dé besos.
- Aliméntese bien, tome abundante líquido y duerma lo suficiente y necesario.

¿Cuál es el tratamiento para la Gripe A?

- Se debe tratar la fiebre de inmediato. El mejor tratamiento de la fiebre durante el embarazo es la toma de Paracetamol, que deberá ser indicado por su médico. **No se conforme con bajar la fiebre: CONSULTE**
- Beba muchos líquidos para reemplazar los que se pierden por la fiebre.
- Su médico o el personal del Centro de Salud decidirán si usted necesita medicamentos antivirales u otros.
- **Los antivirales resultan más efectivos si comienzan a tomarse tan pronto aparecen los síntomas (en los primeros dos días)**, por eso resulta de importancia la consulta precoz. Sin embargo, también pueden ser de gran ayuda si se indican después de las 48 horas. Estos antivirales también son muy útiles para las embarazadas que tienen o tuvieron contacto con personas enfermas con Gripe A (H1N1).
- Estos medicamentos han sido aprobados para su uso en embarazadas, mamás que amamantan y bebés.

¿Cómo alimentar al bebé?

- **La leche materna es lo mejor para que el bebé adquiera defensas ante enfermedades.** Esto es muy importante para los bebés pequeños cuyas defensas todavía están en desarrollo. Por eso, si usted está enferma, no deje de alimentarlo con su leche. Usted está fabricando anticuerpos que serán útiles para su bebe.

Si ud. Tiene síntomas de gripe consulte inmediatamente al medico, tome la medicación que le indique, e implemente medidas de prevención al amamantarlo:

- 1) Use barbijo, si es posible doble, tapando boca y nariz.
- 2) Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón, antes de ponerlo al pecho
- 3) Use ropa limpia, o una sabanita limpia sobre sus ropas, donde se apoya el bebe.
- 4) Trate de que una persona sana, familiar o amiga cambie y cuide al bebe.

Al cumplir 48 hs. de tratamiento o 7 días de enfermedad usted ya no contagia y podrá recuperar el tiempo de contacto con su bebe y habrá logrado defenderlo con su leche.

Amamantar salva vidas , también en emergencia.

Para mas información puede llamar al Ministerio de Salud las 24 horas

0 800 222 1002, opción 1.

Puede visitar

<http://www.msal.gov.ar>