

E-Blast Influenza durante el embarazo

Durante el embarazo, el sistema inmunológico experimenta cambios para permitir el desarrollo y crecimiento saludable del bebé. Como resultado, le puede resultar más difícil combatir infecciones.

La influenza durante el embarazo puede provocar parto prematuro y bajo peso al nacer. Además, la fiebre alta asociada a la influenza se ha relacionado con defectos de nacimiento. Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, tos, congestión nasal, goteo, dolor de garganta y, en ocasiones, vómito o diarrea.

Si estás embarazada, es fundamental que tomes medidas especiales para mantenerte saludable durante la temporada de influenza. Sigue estas recomendaciones:

- Vacúnate contra influenza: la vacuna es segura, reduce la gravedad de los síntomas y disminuye la posibilidad de contagiar a otras personas.
- Practica una buena higiene de manos: lava tus manos regularmente con agua y jabón.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Desinfecta las superficies y los objetos de uso común.
- Evita tocarte la nariz, la boca y los ojos con frecuencia.
- Si presentas síntomas, evita salir de la casa.
- Al salir, utiliza una mascarilla.

Referencias

[https://doh.wa.gov/you-and-your-family/illness-and-disease-z/flu/la-gripe-y-el-embarazo#:~:text=Si%20una%20persona%20embarazada%20se,embarazo%20\(solo%20en%20ingl%C3%A9s\).](https://doh.wa.gov/you-and-your-family/illness-and-disease-z/flu/la-gripe-y-el-embarazo#:~:text=Si%20una%20persona%20embarazada%20se,embarazo%20(solo%20en%20ingl%C3%A9s).)

<https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/better-me/cold-in-the-head-bun-in-the-oven-cold-and-flu-symptom-relief-for-pregnant-women>