



Información sobre la Influenza H1N1 (gripe porcina) para mujeres embarazadas

Un nuevo virus llamado Influenza H1N1, también conocido como gripe porcina, ha aparecido alrededor del mundo en los últimos meses. Este virus de gripe ha causado enfermedades severas, hospitalizaciones e incluso la muerte en los Estados Unidos. Las mujeres embarazadas parecen estar en mayor riesgo a enfermarse de esta nueva Influenza H1N1.

¿Cuáles son los síntomas de la Influenza H1N1?

- Los síntomas de de la gripe son:
 - fiebre (100^oF o más),
 - tos,
 - dolor de garganta,
 - dolor de cabeza,
 - cansancio,
 - escurrimiento o congestión de nariz,
 - dolor de los músculos, y
 - a veces náusea, vómito y diarrea

Todos estos síntomas, menos náusea, vómitos y diarrea, son iguales que la gripe estacional normal.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de gripe?

- Llame a su médico inmediatamente si tiene síntomas!!! Su médico quizás le recete medicamento antiviral, el cual deberá de empezar a tomar entre 24 a 48 horas después de que empiecen sus síntomas.
- Quédese en su casa por 24 horas hasta que no tenga fiebre, sin tomar medicamento que reduce la fiebre, excepto para ver a su médico.
- Limite la cantidad de contacto con los demás, para no infectarlos.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

1. ¡Vacunarme!

- ❖ Es recomendado altamente que todas las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe estacional y la Influenza H1N1. Llame a su proveedor de salud médica para recibir las dos vacunas. Esta es la mejor manera y más importante de prevenir que se enferme de la gripe.

2. ¡Tome Acciones Preventivas Todos los Días!

- ❖ Lávese las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- ❖ Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar para prevenir la propagación de la gripe a los demás. Asegurase de tirar el pañuelo usado a la basura después de usarlo.
- ❖ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, ni la boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
- ❖ Limite el contacto con multitudes y evite lugares poblados. Con más personas que usted esté a su alrededor tendrá más posibilidad de infectarse.
- ❖ Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- ❖ Si tiene contacto cercano con alguien que tiene la gripe, llame a su médico para discutir si necesita tratamiento para reducir su probabilidad de enfermarse con la gripe.