

CÓMO MANEJAR LA GRIPE INFLUENZA (FLU) CON UN BEBÉ EN CASA

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

- Fiebre o sentirse afebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Romadizo o nariz tapada
- Dolores a los músculos o al cuerpo
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)

La gripe es una enfermedad con una duración de 5 a 7 días.

¿Qué pasa si contraigo la gripe?

- Continúe amamantando
- Controle su temperatura con paracetamol
- Vea a su médico (GP) prontamente si presenta síntomas de gripe.

Su médico la informará sobre sus opciones de tratamiento, incluyendo medicamentos antivirales.

¿Qué hago si alguien de mi familia contrae la gripe?

- Manténgalo en lo posible alejado de su bebé
- Lávese las manos cuidadosamente antes de tocar al bebé.

¿Qué hago si le da la gripe a mi bebé?

- Continúe dándole el pecho
- El bebé necesita ser examinado de urgencia por un médico
- Mantenga al bebé alejado de otras personas, especialmente otros bebés, niños y mujeres embarazadas.

NÚMEROS DE CONTACTO DE EMERGENCIA

24 HOUR HEALTH línea de asesoramiento 1800 022 222

KARITANE 1300 227 464

TRESILLIAN 1300 272 736

PARENT HELPLINE 1300 130 052 (servicio de 24 horas)

MOTHERSAFE Área Metropolitana de Sydney 9382 6539
Área No-Metropolitana 1800 647 848

NSW MINISTRY OF HEALTH
www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy

NSW PUBLIC HEALTH UNITS 1300 066 055
<http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/phus.aspx>

IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM
<http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/immunise-influenza>

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION RESEARCH AND SURVEILLANCE
www.ncirs.edu.au/assets/provider_resources/fact-sheets/influenza-fact-sheet.pdf

Vacúnese contra la gripe – proteja también a su bebé está basado en un recurso elaborado por las Unidades de Salud Pública de los Distritos de South Western Sydney y las Unidades Locales de Salud de Sydney.

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE. PROTEJA TAMBIÉN A SU BEBÉ

VACCINATE AGAINST FLU. PROTECT YOUR BABY TOO.

La gripe es una enfermedad grave, especialmente cuando usted está embarazada.



SPANISH



Health

POR QUÉ LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN VACUNARSE CONTRA LA GRIPE

La gripe o influenza (flu), es una enfermedad infecciosa que puede causar serios problemas si usted está embarazada. Aun mujeres sanas con un embarazo sin complicaciones pueden contraer una gripe que pone en peligro su vida. Otras posibles complicaciones que pueden ocurrir son aborto espontáneo, parto prematuro o la necesidad de una intervención cesárea de emergencia.

Las mujeres embarazadas que contraen la gripe corren mayor riesgo de hospitalización, e incluso muerte, que las mujeres no embarazadas. Si usted está embarazada y presenta síntomas de gripe, debe contactar a su médico lo antes posible, porque puede ser aconsejable el tratamiento con medicamentos antivirales.

LA VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE ES SEGURA Y GRATUITA PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS

La vacunación contra la gripe estacional es la mejor forma de protección para usted y su bebé. No hay peligro en que usted se vacune contra la gripe en cualquier momento durante su embarazo. Después de vacunarse su organismo produce anticuerpos que ayudan a proteger a usted y su bebé contra la gripe. La protección del bebé continúa hasta seis meses después de su nacimiento. Esto es importante porque no se puede administrar la vacuna contra la gripe a bebés de menos de seis meses. Sólo se puede lograr su protección vacunando a la madre durante el embarazo.

Los bebés de menos de seis meses de edad tienen hasta diez veces más probabilidades de requerir hospitalización por la gripe que los niños mayores.

Los bebés corren el riesgo de graves complicaciones como resultado de la gripe, especialmente:

- Infecciones a las vías respiratorias inferiores, por ej. neumonía
- Otitis media aguda (infección al oído medio).

Se recomienda la vacuna contra la gripe que es gratuita para las mujeres embarazadas bajo el Programa Nacional de Inmunización. Pregúntele hoy a su médico, especialista o enfermera respecto a cómo obtener su vacunación gratuita contra la gripe estacional.



CÓMO EVITO CONTRAER LA GRIPE

La vacunación evita que la gente contraiga enfermedades infecciosas. Esto significa que hay menos enfermedades circulando en la comunidad, lo cual no sólo la protege a usted, sino que puede ayudar a proteger a aquellos a su alrededor que no se pueden vacunar, tales como los niños de menos de 6 meses de edad.

Aparte de vacunarse hay algunas cosas sencillas que todos pueden hacer para prevenirse de contraer la gripe o de transmitirla a otras personas:

- Taparse la boca cuando se tose o estornuda, utilizar pañuelos desechables de tisú, y botarlos inmediatamente después de usarlos.
- Lavarse las manos frecuentemente, especialmente después de toser, estornudar o sonarse.
- Mantenerse alejado de personas que usted sabe están enfermas con gripe.
- Evitar los lugares muy concurridos, donde puede haber personas con gripe.

VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE: PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿CUÁNDO PUEDEN VACUNARSE LAS MUJERES EMBARAZADAS?

La vacuna contra la gripe se puede administrar sin peligro a mujeres que planean tener un bebé o en cualquier etapa del embarazo, independientemente de la fecha presunta del parto. Hay amplia experiencia del uso seguro de la vacuna en mujeres embarazadas.[†] No hay pruebas de efectos dañinos en el bebé en desarrollo.

P. ¿CUÁN EFICAZ ES LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

La vacuna contra la gripe activa el sistema de defensa del organismo para crear anticuerpos, que combatirán los gérmenes de la gripe si tiene exposición a estos en el futuro. En los adultos jóvenes, la vacuna contra la gripe es efectiva hasta un 80% en prevenir la infección gripal.

P. ¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS DE LA VACUNA CONTRA LA GRIPE?

Los efectos secundarios son leves. Hasta uno de cada diez adultos que reciben la vacuna contra la gripe presentan efectos secundarios, tales como fiebre baja, cansancio y dolores musculares. El enrojecimiento e hinchazón en el sitio de la inyección son también comunes.

Debido a que la vacuna para la gripe no contiene ningún virus de la gripe completo, una inyección no puede darle gripe, ni usted puede transmitir la enfermedad, debido a la vacunación.

P. ¿NECESITO VACUNARME SI ME VACUNÉ EL INVIERNO PASADO?

Sí. Cada año se formula una nueva vacuna contra la gripe estacional. Protege contra los cuatro tipos de gripe que se espera serán los más comunes ese invierno.

[†] Moro PL, y otros eventos adversos luego de administrar a mujeres embarazadas la vacuna contra influenza monovalente A (H1N1) 2009 fueron reportados al Sistema de Denuncia de Eventos Adversos. Am J Gineco Obstetra.