



# ¿Está embarazada?

¡Protéjase a usted y a su bebé contra la influenza y la tos ferina!

## ¿La influenza es realmente peligrosa?

Sí. Si se contagia de influenza (también conocida como gripe), no es lo mismo que un resfriado común. Puede contagiarse de influenza aun si es sana y activa. En realidad, sólo el estar embarazada la pone en mayor riesgo de contraer la influenza. La influenza puede llevar a complicaciones graves como fiebre alta, neumonía e incluso su muerte y la de su bebé<sup>1</sup>.

Si se contagian de influenza, las mujeres embarazadas tienen aproximadamente el doble de posibilidades de necesitar atención en el hospital, en comparación con mujeres que no están embarazadas<sup>2</sup>. La influenza puede llevar a un nacimiento prematuro (antes de tiempo), bajo peso al nacer y al parto de un bebé muerto<sup>2</sup>. El contagiarse de influenza durante el embarazo también aumenta las posibilidades de que su bebé desarrolle esquizofrenia y trastorno bipolar en el futuro<sup>3,4</sup>.

## ¿Cuán peligrosa es la tos ferina?

En los adultos, los ataques de tos pueden durar meses y producir vómitos, problemas para dormir e incluso puede romper las costillas. La tos ferina es muy contagiosa, y se puede transmitir fácilmente a otras personas, incluso a los bebés<sup>5</sup>.

La tos ferina en los bebés puede causar problemas para respirar (se ponen azules o les falta el aire), neumonía y llevar a la hospitalización y la muerte<sup>5</sup>.

**A menudo, los bebés se contagian de tos ferina de los miembros de la familia, incluso sus madres<sup>6</sup>.**

## ¿Qué tan comunes son estas enfermedades?

Cada año en California, millones de personas se contagian de influenza, y aproximadamente 1,300 bebés de menos de 6 meses son internados por la influenza<sup>7</sup>. En el 2014, más de 11,000 personas se contagiaron de tos ferina, cienos fueron hospitalizados, y 3 bebés murieron. En el 2010, casi 10,000 californianos contrajeron la enfermedad, y 10 bebés murieron. Trágicamente, más del 70% de los bebés hospitalizados eran bebés de menos de 6 meses<sup>8</sup>.

## ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi bebé?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (*ACOG, American College of Obstetricians and Gynecologists*), la Academia de Pediatría Americana (*AAP, American Academy of Pediatrics*) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (*CDC, Centers for Disease Control and Prevention*) recomiendan que todas las mujeres embarazadas reciban una:

- Vacuna contra la influenza**  
Vacúnese lo antes posible durante la temporada de influenza (de agosto a mayo) cada año<sup>9,10</sup>.
- Vacuna contra la tos ferina (Tdap)**  
Vacúnese durante el tercer trimestre, semanas 27 a 36 del embarazo, incluso si se vacunó antes de quedar embarazada. Necesita recibir la vacuna Tdap en **cada** embarazo<sup>11,12</sup>.

## ¿Por qué vacunarse durante el embarazo?

Puede no darse cuenta, pero los cambios en su cuerpo durante el embarazo la ponen a usted y a su bebé en riesgo de complicaciones graves. Su capacidad para combatir los gérmenes disminuye cuando está embarazada, por lo que es más fácil contagiarse de influenza o tos ferina.

A medida que crece su bebé, también hay menos espacio para sus pulmones, lo que puede causar problemas para respirar si se contagia de influenza o tos ferina<sup>1</sup>.

Ponerse la vacuna contra la influenza y la Tdap durante el embarazo puede ayudar a protegerla a usted y a su bebé contra esas enfermedades graves. **La protección que obtiene al vacunarse se pasa a su bebé en la matriz.** Esto ayudará a proteger a su bebé hasta el momento que pueda recibir sus propias vacunas y obtener su propia protección<sup>13</sup>.

Su bebé será lo suficientemente grande para recibir su primera vacuna contra la influenza a los 6 meses y la primera vacuna contra la tos ferina (DTaP) a las 6 a 8 semanas de vida<sup>8,14</sup>.

Amamantar es muy bueno pero no es suficiente para ayudar a su bebé a combatir la influenza y la tos ferina durante los primeros meses de vida. Su bebé cuenta con que usted se vacune<sup>13</sup>.

## ¿Dónde puedo vacunarme?

Las vacunas contra la influenza y la Tdap pueden estar disponibles en el consultorio de su doctor, en el departamento de salud local o farmacia. Para encontrar un lugar cercano, visite: [vaccine.healthmap.org](http://vaccine.healthmap.org). Verifique con el lugar y su plan de salud los detalles del costo y la cobertura.

### References:

1. Rasmussen S, et al. *Am J Obstet Gynecol*. 2012; 207(3Suppl): S3-8.
2. Creanga AA, et al. *Obstet Gynecol*. 2010; 115(4): 717-26.
3. Brown AS, et al. *Am J Psychiatry*. 2010; 167(3): 261-280.
4. Parboosing R, et al. *JAMA Psychiatry*. 2013; 70(7): 677-685.
5. Lloyd KL. *J Midwifery Womens Health*. 2013; 58(3): 288-96.
6. Skoff TH, et al. *Pediatrics*. 2015, Oct; 136(4): 635-41.
7. Chaves SS, et al. *Pediatr Infect Dis J*. 2014 Sep; 33(9): 912-9.
8. California Department of Public Health. 2014, May. [www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Pertussis.aspx](http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/discord/Pages/Pertussis.aspx)
9. ACOG. Committee Opinion. 2010 Oct; No. 468.
10. CDC. 2013, Jan. <http://www.cdc.gov/flu/protect/infantcare.htm>
11. ACOG. Committee Opinion. 2013 Jun; No. 566.
12. CDC. MMWR. 2013; 62(07): 131-5.
13. Tapia M, et al. *Lancet Infect Dis*. Published online 31 May 2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27261067>

## ¿Cuán efectivas son las vacunas?

Las vacunas contra la influenza y la tos ferina son muy efectivas en las mujeres embarazadas. Un estudio demostró que vacunar a mujeres embarazadas tuvo un 92% de efectividad para evitar que los bebés sean hospitalizados por influenza en los primeros 6 meses de vida<sup>18</sup>. Otro estudio demostró que la vacunación contra la influenza disminuyó en aproximadamente un 50% el riesgo de complicaciones respiratorias en mujeres embarazadas<sup>19</sup>. Un estudio también determinó que vacunarse contra la tos ferina en el tercer trimestre del embarazo tuvo un 91% de efectividad en proteger a los bebés menores de 2 meses contra la tos ferina<sup>20</sup>.

## ¿Cuán seguras son estas vacunas?

Millones de mujeres embarazadas han recibido de manera segura las vacunas contra la influenza y la tos ferina. Muchos estudios demostraron que recibir las vacunas contra la influenza y la Tdap durante el embarazo es seguro para la madre y el bebé. Las vacunas no afectan el crecimiento o desarrollo de su bebé<sup>21-24</sup>. Las vacunas contra la influenza que reciben las mujeres embarazadas están hechas con virus muertos, por lo que es imposible contraer la influenza al vacunarse<sup>25</sup>. De manera similar, la vacuna Tdap no contiene bacterias vivas, y no pueden contagiarle la tos ferina. El efecto secundario más común de estas dos vacunas es el dolor en el brazo. Es mucho más riesgoso no vacunarse<sup>26</sup>.

**Hable con su doctor sobre vacunarse. Su bebé depende de usted.**



14. CDC. MMWR. 2013; 62(RR07): 1-43.
15. Misegades LK, et al. *JAMA*. 2012; 308(20): 2126-2132.
16. CDC. MMWR 2011; 60(41): 1424-1426.
17. Doyle TJ, et al. *PLoS ONE*. 2013; 8(10): e79040.
18. Benowitz I, et al. *Clin Infect Dis*. 2010; 51(12): 1355-1361.
19. Thompson MG, et al. *Clin Infect Dis*. 2014; 58(4): 449-57.
20. Amirhalingam G, et al. *Lancet*. 2014; 384(9953): 1521-1528.
21. Munoz FM, et al. *JAMA*. 2014; 311(17): 1760-1769.
22. Nordin JD, et al. *J Pediatr*. 2014 May; 164(5): 1051-1057. e2.
23. Naleway AL, et al. *Vaccine*. 2014; 32: 3122-3127.
24. Donegan K, et al. *BMJ*. 2014; 349: g4219.
25. CDC. 2014, May. [www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm)
26. Munoz FM. *Pediatr Ann*. 2013; 42(8): 153-8.

Free copies of this material may be available at your local health department: <http://bit.do/immunization>

California Department of Public Health, Immunization Branch • [vacunasymisalud.org](http://vacunasymisalud.org)

Esta publicación fue apoyada por la subvención número H23/CCH922507 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention).

IMM-1146S (6/16)