

Influenza: *medidas de seguridad para los bebés y las mamás*

¿Qué es la influenza?

La **influenza**, también llamada **gripe**, es una infección respiratoria común causada por el virus de la influenza. La gripe es diferente del resfriado. Por lo general, aparece repentinamente e incluye muchos de estos síntomas:

- Fiebre, escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo y congestión nasal
- Dolor muscular y corporal
- Dolor de cabeza
- Fatiga (cansancio)

¿Qué tan grave es la gripe?

La mayoría de las personas que tienen gripe no necesitan tratamiento y se recuperan por sí solas. Sin embargo, algunas personas con gripe desarrollan complicaciones. Pueden enfermarse mucho y hasta llegar a morir.

Ciertas personas o grupos tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones de la gripe. Los grupos de alto riesgo incluyen las mujeres embarazadas, los lactantes y los niños menores de 5 años. **Por este motivo, Intermountain sigue las pautas nacionales para proteger a los recién nacidos y sus madres en todas las instalaciones hospitalarias de parto, trabajo de parto, y posparto.**

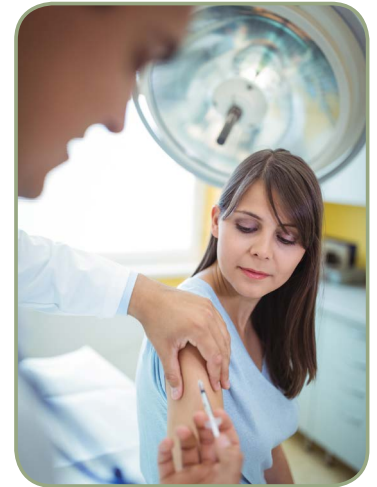
¿Cuáles son las medidas de seguridad de Intermountain para las mamás y los bebés?

Para ayudar a proteger a los bebés y sus mamás, el personal del hospital seguirá las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Esto significa que como madre embarazada o madre primeriza puede esperar medidas de seguridad especiales cuando haya actividad de la gripe. (Consulte en la siguiente página, “Cómo se diagnostica la gripe?”). Estas medidas ayudan a limitar la propagación del virus y la protegen a usted, a su bebé y a su familia.

Su equipo de atención médica les puede pedir a usted y su familia que sigan las reglas del hospital diseñadas para limitar las infecciones. Por ejemplo, los visitantes con síntomas de la enfermedad no deben visitarla ni a usted, ni a su bebé, en el hospital.

Si su equipo sabe o cree que usted puede tener gripe, puede esperar los siguientes cuidados especiales:

- **Si usted está hospitalizada durante su embarazo, se le asignará un cuarto privado.** Las personas que ingresen a su habitación deberán ponerse mascarillas y desinfectarse las manos. En algunos casos, el personal y los visitantes también deberán usar batas y guantes.
- **Durante el trabajo de parto y el parto, todas las personas que entren a su habitación deberán usar mascarillas y desinfectarse las manos.** Cualquier persona que pueda estar en contacto con usted, sus fluidos corporales o con su bebé deberá usar bata y guantes.
- **Después de que su bebé nazca, usted y él serán ubicados en habitaciones separadas.** Su médico le informará durante cuánto tiempo será necesaria la separación para proteger al recién nacido. Durante este tiempo, alguien más, como una enfermera o un miembro sano de la familia, alimentará a su bebé. Para estas alimentaciones, usted puede extraer (bombear) su propia leche, si tiene planeado amamantar. Las visitas a su habitación y la del bebé pueden estar restringidas.



¿Cómo se diagnostica la gripe?

La gripe puede diagnosticarse mediante la evaluación de sus síntomas y el análisis de una muestra de la mucosidad de su nariz. Su proveedor de atención médica tomará una muestra rápida de su orificio nasal con un hisopo. La muestra será enviada al laboratorio del hospital. Por lo general, los resultados están listos en unas horas.

Mientras el equipo de atención médica espera los resultados de su prueba de la gripe, se continuarán realizando las medidas de seguridad descritas en la página 1 de este folleto. Si los resultados dicen que usted no tiene gripe, el equipo suspenderá las medidas adicionales.

¿Cómo se trata la gripe?

Por lo general, el cuerpo debe recuperarse de la gripe por sí solo. Sin embargo, puede ser necesario para los recién nacidos, las mujeres embarazadas y en período de posparto, tomar medicamentos antivirales para prevenir complicaciones. **(Los antibióticos no funcionan en las infecciones virales como la gripe).** Si los resultados muestran que usted, su bebé, o ambos, tienen gripe, su médico puede hablarle sobre el tratamiento y cuidados.

¿Si estoy enferma, cómo se mantiene seguro mi bebé?

Si se sospecha que usted tiene gripe, o se ha confirmado que la tiene, el equipo del hospital supervisará a su recién nacido cuidadosamente en busca de cualquier señal o síntoma de infección. Si sospechan que su bebé está infectado, utilizarán las mismas precauciones que se enumeran en la primera página: mascarillas, batas, guantes y demás. Y, por supuesto, un bebé con gripe también recibirá un tratamiento adecuado.

¿Cuándo podremos regresar a casa?

Su médico puede aconsejar cuándo usted y su bebé pueden regresar a casa. Antes de salir, su equipo de atención médica le dará instrucciones para cuidarse y cuidar de su bebé en casa. Por ejemplo, puede necesitar:

- Seguir usando una mascarilla y tomar otras medidas de seguridad hasta que se sienta mejor.
- Solicitar a otro adulto sano que siga alimentando a su bebé hasta que sea seguro que usted lo haga.
- Supervisar a su bebé en busca de señales y síntomas de gripe, y hablar con el médico inmediatamente si tiene alguna preocupación.



5 pasos para prevenir la gripe

Siga estos pasos para ayudar a protegerse, proteger a su familia y a su comunidad, ya sea que esté en casa o en el hospital:

- 1 Lávese bien las manos con frecuencia.** Por lo menos, láveselas antes y después de cada comida y cada vez que vaya al baño.
- 2 Hágase vacunar contra la gripe.** Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna durante la temporada cada año, incluso las mujeres embarazadas. Asegúrese de que todas las personas que cuiden de su bebé también hayan recibido la vacuna contra la gripe, incluso los abuelos, las niñeras y el personal de la guardería. La mayoría de los planes de seguros cubren la aplicación de la vacuna cada año.
- 3 Sepa cuándo mantener distancia respecto a otros.** Si tiene un resfriado o gripe, trate de permanecer en casa y descansar. **NO** vaya al hospital a darle la bienvenida a un recién nacido o a visitar otras personas. Evite los sitios públicos y no vaya a los "baby showers" y a visitas de "bienvenido a casa para bebés" hasta que los síntomas hayan desaparecido.
- 4 Cubra su tos y estornudos.** Tosa y estornude dentro del codo en lugar de sus manos. Si utiliza pañuelos de papel, tírelos después de cada uso y luego lávese las manos.
- 5 Limite la vida social de su bebé.** Los bebés y los niños pequeños son más propensos a contraer muchas enfermedades, no solo la gripe. Mantenga a su bebé lejos de las multitudes durante los primeros meses de vida. Limite la cantidad de visitantes.



¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico si usted o su bebé presentan señales o síntomas de gripe.

Influenza: Safe measures for babies and moms

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013 - 2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3475-07/18 (Last reviewed - 05/18) (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)