



Las mujeres embarazadas  
y la gripe

a u m e n t e s u  
**FLU IQ**



### Proteja a sus hijos

Con el paso del tiempo, millones de mujeres embarazadas han recibido la vacuna contra la gripe, la cual protege a la madre y al bebé (de hasta 6 meses). Mediante estudios se ha encontrado que la vacuna es segura y que no causa ningún daño a la madre ni al bebé. Las madres que reciben la vacuna y dan el pecho no sólo le dan a su bebé importantes nutrientes, sino que también lo protegen de la gripe. El asegurarse de que sus hijos reciban la vacuna es la mejor manera de protegerlos de la gripe.



### Aumente su flu IQ

- Connecticut Flu Watch – [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch) para noticias recientes e información adicional
- Flu.gov – [www.flu.gov](http://www.flu.gov)
- Vacunación del Departamento de Salud Pública – [www.ct.gov/dph/immunizations](http://www.ct.gov/dph/immunizations)

El embarazo,  
la gripe y usted.



## Lo que pueden hacer las mujeres embarazadas para protegerse y proteger a sus hijos pequeños



### Protégete

Lo mejor que puede hacer para protegerse y proteger a sus hijos de la influenza (gripe) es recibir una vacuna. Si tiene síntomas de gripe, como fiebre, tos o dolor de garganta, debe hablar con su médico pronto.



### Qué más puede hacer

Si bien la vacuna es la mejor defensa contra la gripe, hay otras cosas que se pueden hacer a fin de que usted y los suyos se mantengan saludables, entre ellas:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo facial o con las mangas cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia con frecuencia, sobre todo después de toser o de estornudar.
- Evite en lo posible acercarse a personas enfermas.
- Tenga en su hogar una cantidad suficiente de artículos domésticos, médicos y de emergencia como paracetamol, agua y comidas no perecederas.



### Si se enferma de gripe

Es importante poner atención a lo que el cuerpo le indique a fin de permanecer saludable. Si está embarazada y le da gripe, podría encontrarse en más riesgo de tener problemas serios de salud. Hable con su médico en cuanto pueda al primer síntoma de gripe o si tiene contacto cercano con alguien que la tenga.

- Quédese en casa y lejos de otras personas si tiene síntomas de gripe.
- Entre los síntomas se encuentran fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos, moqueo, nariz tapada, escalofrío, fatiga y a veces hasta diarrea o vómito.
- Si es necesario, su médico le puede dar medicina antiviral.
- Pida que alguien esté al pendiente de usted si se siente mal.