

Atención Mujeres
Embarazadas:

Qué Puede Hacer Para Evitar Que Los Gérmenes La Afecten A Usted Y A Su Bebé



Los gérmenes están por todos lados: tanto sobre nosotros, como dentro de nosotros y alrededor de nosotros. Algunos gérmenes pueden dañar a su bebé antes o después de que nazca. Este folleto tiene información importante acerca de algunas enfermedades causadas por gérmenes, información sobre los exámenes para detectar la enfermedad y las vacunas que pueden ayudar a prevenirlas.

Cómo Evitar Los Gérmenes Dañosos

Una mujer que resulta infectada con ciertos tipos de gérmenes durante el embarazo puede pasárselos a su futuro bebé. Las infecciones causadas por gérmenes antes y durante el nacimiento pueden provocar defectos congénitos, enfermedades y en algunos casos hasta puede causar la muerte del bebé. Estos gérmenes pueden ser transferidos por animales caseros, por otras personas o en los alimentos que comemos.

Gérmenes En Los Alimentos

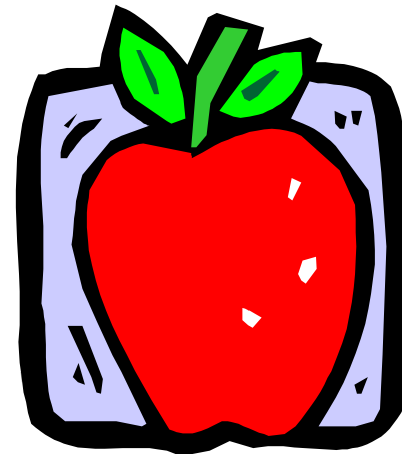
La **listeriosis** se encuentra en alimentos como los quesos blandos y los productos de leche no pasteurizados. También se encuentra en las carnes poco cocinadas de ave (como pollo), en los hotdogs y en las carnes procesadas que se usan comúnmente para hacer sándwiches. En los recién nacidos, puede generar meningitis u otras infecciones sanguíneas que ponen en peligro su vida.

El **toxoplasma** se encuentra en las carnes poco cocinadas y en las frutas y vegetales que no se han lavado. Puede causar ceguera, retraso mental y pérdida del oído en los bebés. Algunos niños llegan a desarrollar problemas cerebrales o de la vista varios años después de haber nacido.

Durante el embarazo, proteja a su bebé de la **listeriosis** y la **toxoplasma**:

Cosas que **SI** debe hacer:

T Cocine bien la carne antes de comerla. Se debe de cocinar hasta que desaparezca de su interior el color rosado.



- T Pele o lave bien con agua las frutas y verduras antes de comerlas.
- T Lave con jabón sus manos, los utensilios de cocina, las superficies en las que corta los alimentos y el fregadero después de que han sido tocados por la carne cruda, las carnes procesadas para sándwiches, las frutas o verduras.

Cosas que **NO** debe hacer:

- T No coma hotdogs ni carnes procesadas para sándwiches (como boloña o pavo).
- T No coma quesos blandos (como el queso blanco o el queso fresco) o tipo feta, Brie, Camembert ni los que tienen manchas (como el Roquefort).
- T No beba leche sin pasteurizar ni coma alimentos hechos con leche cruda como los quesos blandos.

Gérmenes De Los Animales Caseros

También puede adquirir el germen de toxoplasma si toca el orinal sucio de un gato o si toca algún lugar en el jardín donde los gatos hayan orinado. Los gatos adquieren el germen al comer animales pequeños o carne cruda infectada. El germen no enferma al gato así que usted no puede saber si está contaminado.



Si está embarazada y tiene un gato, los siguientes pasos le ayudarán a proteger a su bebé de la **toxoplasma**.

- T Usar guantes y lavarse bien las manos después de cambiar la arena del orinal del gato.
- T Asegurarse que el orinal esté limpio todos los días.
- T Mantener al gato dentro de la casa, siempre que sea posible.

- T Alimentar a los gatos sólo con comida en lata o en caja, nunca con carne poco cocinada o cruda que pueda tener el germen.
- T Usar guantes cuando trabaje en el jardín o cuando va a tocar la tierra o la arena porque las feces y la orina del gato pueden estar impregnadas allí.
- T Lavarse las manos con mucho jabón después de trabajar en el jardín.
- T Si es posible, dejar que otra persona cambie la arena del orinal.
- T No dejar entrar en la casa a gatos que frecuentemente están afuera o que pudiera haber comido carne cruda.

Gérmenes En Los Niños

Los niños pueden también portar gérmenes que no los enferman o que sólo les causan síntomas leves. Pero si usted se contagia con estos gérmenes durante el embarazo, el bebé que tiene en su vientre puede enfermarse gravemente.

Si usted está en constante contacto con niños en su trabajo (por ejemplo si trabaja en una escuela o en una guardería infantil) o si tiene niños pequeños en su casa, debe proteger al futuro bebé de los gérmenes que portan los niños.

La rubéola y la varicela son enfermedades comunes en los niños y por lo general no representan peligro mayor para ellos. Pero si usted nunca ha tenido estas enfermedades o si nunca ha recibido una vacuna contra ellas, pueden hacerle perder su bebé o causarle problemas de vista, oído o retraso mental al bebé.



El Parvovirus (también conocida como la "quinta enfermedad") es una enfermedad leve en los niños que causa altas temperaturas y sarpullido en los cachetes. El germen puede pasarse de una persona a otra mediante la tos o el estornudo. Si una mujer embarazada se contagia con el parvovirus puede perder al bebé.

Muchos niños contraen un virus llamado **CMV (cytomegalovirus)** que los hace sentir cansancio y tener altas temperaturas, otras veces no presentan ningún síntoma. El virus puede ser pasado de persona a persona por contacto con los líquidos corporales como la orina o la saliva. Si una mujer embarazada contrae este virus, su bebé podría sufrir problemas de aprendizaje muchos años después de haber nacido. Debe de tener cuidado con todos los niños y pensar que cualquiera puede tener el virus aunque no presenten síntomas.

Durante el embarazo, tome las siguientes medidas de precaución para proteger a su futuro bebé de **la rubéola, la varicela, el parovirus y el cytomegalovirus:**

- T Dígale a su doctor o enfermera si ha estado cerca de un niño con rubéola, varicela o parvovirus.
- T Lávese bien las manos después de haber cuidado a un niño, especialmente después de cambiar pañales, para evitar quedar contagiada con el CMV presente algunas veces en la orina.





Infecciones Transmitidas Durante El Sexo

Muchas de las enfermedades pueden ser transmitidas mediante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Si durante el embarazo llega a tener una enfermedad transmitida sexualmente (conocidas también como STD por "Sexually transmitted dis-

ease") tanto usted como su futuro bebé pueden enfermarse gravemente y hasta morir.

Aunque usted nunca haya tenido una enfermedad transmitida sexualmente, su doctor puede ordenar una prueba de gonorrea y clamidia durante su embarazo porque estas infecciones pueden dañar al feto aun cuando la madre no presente síntomas.

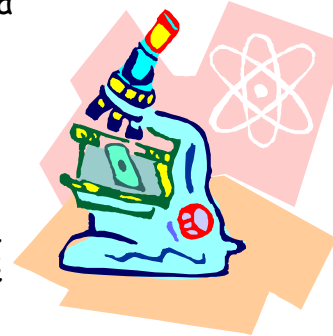
Para prevenir las enfermedades transmitidas sexualmente y tener un bebé saludable:

- T Use condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- T Dígale a su doctor si tiene una enfermedad transmitida sexualmente o si ha tenido una en el pasado.
- T Alerta a su médico de inmediato si tiene síntomas como llagas genitales, flujo vaginal anormal o ardor en la región vaginal.

Pruebas Para Detectar Gérmenes Que Pueden Dañar A Su Bebé

Es posible que cuando visite a su doctor durante el embarazo éste realice una serie de exámenes para determinar si usted tiene gérmenes que pueden dañar a su bebé.

Algunos de estos exámenes requieren una muestra de sangre y otros una muestra del area vaginal tomada con un palito con algodón. Estos exámenes le permitirán saber si usted o su bebé necesitan alguna medicina especial.



Estroptococo Del Grupo B (GBS por sus siglas en inglés)

¿Qué es?

El GBS es un germen normal que se encuentra en los intestinos y en los genitales de aproximadamente una de cada cinco mujeres embarazadas. Generalmente el GBS no es dañino para la mujer, pero puede causar infecciones peligrosas en la sangre, el líquido espinal (o cefaloradúideo) y los pulmones de su bebé.

¿En qué consiste el examen?

El examen del GBS se realiza tomando muestras de la vagina y el recto con un palito con algodón. Se debe hacer entre las semanas 35 y 37 de embarazo. Si porta el GBS es posible que su médico le de algún antibiótico (como penicilina) en la vena durante el parto para evitar que el germen sea pasado al bebé. Si su médico utiliza el método de prevención de enfermedad del GBS, basado en detectar factores de riesgo, en vez de toma de muestra, es posible de usted reciba antibióticos durante el parto si alguno de los siguientes. Problemas surgen durante el parto: Fiebre, parto pre-término, o más de 18 horas desde que usted rompió aguas, antes del parto.

Problemas Surgen Durante el Parto: fiebre, parto pre-término, o más de 18 horas desde que usted vio las aguas, antes del parto

Virus De Hepatitis B

¿Qué es?

La hepatitis B es una infección grave del hígado. No hay cura para esta enfermedad. El virus que causa la hepatitis B se encuentra en la sangre y en los líquidos corporales. El virus puede ser transmitido mediante relaciones sexuales sin protección o si se comparten las jeringas sucias, y puede pasar de madre a hijo durante el parto.

¿De qué consiste la prueba?

Una prueba de sangre puede determinar la existencia del virus de hepatitis B. Esta prueba puede hacerse en cualquier momento durante el embarazo. Si usted está infectada con la hepatitis B, su bebé recibirá una medicina (llamada H-BIG) y una vacuna después de nacer. Esto protegerá al bebé de la enfermedad.

Virus De Inmunodeficiencia Humana (VIH, o HIV por Human Immunodeficiency Virus)

¿Qué es?

El VIH es el virus que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, mejor conocido como SIDA. Usted puede recibir este virus mediante relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH, si comparte jeringas con alguien que tiene VIH o si recibe una transfusión de sangre (o cualquier otro producto sanguíneo) de alguien que tiene VIH. Usted puede pasarle el VIH al bebé antes de que nazca, al nacer o incluso al amamantarlo.

¿De qué consiste el examen?

Un examen de sangre puede determinar si tiene el VIH. Debido a que muchas personas no saben que están infectadas con el VIH, es importante que hable con su médico acerca de si debe usted tener un examen de VIH. Si está infectada, hay medicinas disponibles que pueden ayudarlo a proteger a su bebé para tratar de evitar que resulte infectado.

Vacunas Para Las Madres

Las vacunas son inyecciones dadas para ayudar al cuerpo a combatir ciertas enfermedades.

Las vacunas contra la rubéola, la hepatitis B y la gripe son particularmente importantes para las madres y para que su bebé permanezca saludable.

Rubéola

Si usted no ha tenido rubéola o recibido la vacuna y durante su embarazo llega a tocar a alguien con esta enfermedad, dígame de inmediato a su médico.

Esta vacuna **NO PUEDE** ser usada durante el embarazo, así que se debe de vacunar inmediatamente después de que nazca el bebé; así estará protegida antes de quedarse embarazada de nuevo. Después de ser vacunada, espere 3 meses antes de volverse a quedar



Hepatitis B

Vacúnese contra la hepatitis B si no está infectada con ese virus pero sí tiene alguno de los factores de riesgo (si tiene relaciones sexuales con más de una persona, si se inyecta drogas o si ha tenido alguna enfermedad transmitida sexualmente en el pasado). La vacuna contra la hepatitis B puede protegerla a usted y a su bebé contra esta enfermedad. Esta vacuna puede ser administrada durante el embarazo o el periodo de lactancia.

Influenza (el "flu" o gripe)

Vacúnese contra el flu si su bebé va a nacer entre los meses de marzo y julio. Las mujeres embarazadas pueden enfermarse muy gravemente y requerir hospitalización. La vacuna contra el flu puede prevenir la enfermedad. La vacuna es segura si se toma durante el embarazo o el periodo de lactancia.

Varicela

Si usted no ha tenido varicela o recibido la vacuna y durante su embarazo llega a tocar a alguien con esta enfermedad, dígame de inmediato a su médico. Es posible que requiera una medicina especial (llamada VZIG) si no está protegida contra la varicela. Si usted tiene la reacción poco antes o poco después del parto, es posible que su bebé necesite la medicina también. La vacuna contra la varicela no puede darse durante el embarazo.

Recuerde:

Una madre saludable es importante para un bebé saludable. El protegerse usted y a su bebé de los gérmenes es sólo uno de los pasos para un embarazo saludable. Si tiene alguna pregunta acerca de las infecciones durante el embarazo o cualquier otra pregunta sobre el periodo de embarazo, pregúntele a su médico.



Para más información sobre los temas tratados
en este folleto puede visitar las siguientes páginas
en inglés en la Internet:

www.cdc.gov/ncidod/dbmd/gbs
Estreptococos

www.cdc.gov/ncidod/diseases
Listeria, toxoplasma, parvovirus, varicela, influenza (gripe)

www.cdc.gov/nchstp/dstd/dstdp.html
www.cdc.gov/hiv
Enfermedades transmitidas sexualmente y VIH/SIDA

www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/index.htm
Hepatitis B

www.cdc.gov/nip

Para pedir más copias por favor escribanos a:

Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades
NCID/DBMD/HCA
1600 Clifton Road, MS A-49
Atlanta, GA 30333
Fax: 404-371-5434

Marzo 2000

