

Para un embarazo saludable, sea sabia y vacúnese

Por Teddi Nicolaus

Si ya está embarazada o planea estarlo, probablemente ya esté pensando en cómo brindarle a su futuro hijo un comienzo saludable.

El embarazo es una época muy ocupada y tendrá mucho que hacer para prepararse. Sin embargo, es importante poner las vacunas en la cima de su lista de tareas pendientes.

Recibir las vacunas recomendadas es una de las mejores cosas que puede hacer para mantener su salud y la de su futuro recién nacido. El sistema inmunológico de un bebé no se desarrolla completamente hasta los dos o tres meses de edad, por lo que las vacunas que usted recibe durante el embarazo le brindan un impulso adicional de protección en sus primeros meses de vida.

Millones de personas embarazadas utilizan las vacunas anualmente en los EE. UU. La ciencia demuestra que recibir vacunas durante el embarazo es seguro y beneficioso para usted y su bebé en crecimiento. De hecho, las vacunas tienen tanto éxito al salvar vidas y mantener saludables a las personas, que se les considera uno de los principales logros en materia de salud del siglo XX.



La mejor apuesta para la protección del bebé

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirman que las vacunas contra cuatro enfermedades son especialmente importantes para un embarazo saludable. Las enfermedades son la pertussis, también conocida como tos ferina, influenza, COVID-19 y VRS, o virus respiratorio sincitial.

La tos ferina puede ser peligrosa para un recién nacido. Lamentablemente, alrededor del 70% de las muertes por tos ferina ocurren entre bebés menores de ocho semanas. Los bebés no pueden recibir su primera dosis de la vacuna contra la tos ferina hasta los 2 meses de edad, por lo que la mejor manera de proteger a su recién nacido es vacunarlos contra la enfermedad durante el embarazo. Hacerlo le ayudará a crear anticuerpos protectores que le transmitirá a su bebé.

Y luego está la gripe. Contraer gripe durante el embarazo aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones graves.

Esto se debe a que las mujeres embarazadas pueden experimentar cambios en su sistema inmunológico que pueden

hacerlas más vulnerables a los virus respiratorios. La fiebre causada por la gripe también puede relacionarse con defectos de nacimiento. Por esa razón, los CDC recomiendan que las personas embarazadas reciban la vacuna contra la gripe durante cualquier trimestre del embarazo.

De igual forma, las personas embarazadas deben tomar medidas para protegerse de la COVID-19.

“Si estás embarazada y contraes COVID-19, su probabilidad de ser hospitalizada o morir a causa de ese virus es de dos a tres veces mayor que la una mujer de la misma edad que no está embarazada,” explica Paul A. Offit, MD, director del Centro de Educación sobre Vacunas y médico de la División de Enfermedades Infecciosas del Hospital Infantil de Filadelfia. “Cuando recibe la vacuna COVID durante el embarazo, usted transferirá pasivamente anticuerpos a su bebé que lo



>> Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vaccines

protegerán durante los primeros cuatro a seis meses de vida”.

Al igual que la gripe y la COVID-19, cualquiera puede contraer el VSR, una enfermedad respiratoria común y altamente contagiosa que circula entre septiembre y enero. A muchas personas les provoca síntomas leves parecidos a los de un resfriado. Sin embargo, los bebés menores de 6 meses tienen un alto riesgo de padecer

complicaciones graves relacionadas con el VRS, como infecciones pulmonares.

Recibir la vacuna contra el VSR durante el embarazo le permite transmitir los anticuerpos al útero. Eso ayuda a mantener a su bebé seguro durante sus primeros cuatro a seis meses de vida, que es cuando, es más vulnerable a enfermedades respiratorias graves que pueden provocar visitas al hospital.

“Usted tiene la responsabilidad consigo misma y con su hijo no nacido de asegurarse de que ambos estén en la posición más segura posible, y las vacunas le brindan esa seguridad,” indica Offit.

¿Le preocupa el costo de las vacunas? No tiene de qué preocuparse. Si no tiene seguro médico, es posible que pueda recibir vacunas a través del Programa de vacunas para niños financiado con fondos federales. El departamento de salud del estado donde vive también puede brindarle información sobre las vacunas gratuitas o de bajo costo.

Para obtener información, comuníquese con su departamento de salud estatal o local, o llame al 1-800-232-4636 para obtener ayuda en inglés y español.



No espere para vacunarse

Si planea embarazarse, no espere hasta que su prueba de embarazo dé positivo para ponerse al día con las vacunas.

Por ejemplo, el sarampión es una de las enfermedades más contagiosas del mundo, y los niños pequeños no vacunados y las personas embarazadas corren un riesgo muy alto de sufrir complicaciones graves por sarampión.

Los CDC recomiendan que la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (o triple vírica) se administre al menos un mes antes del embarazo si no la recibió cuando era niña.

Ciertas vacunas, como la vacuna contra la triple vírica y la varicela, deben administrarse antes o después del embarazo. Infectarse con rubéola durante el embarazo pone a su futuro bebé en alto riesgo de tener defectos de nacimiento, menciona Offit.

“Prácticamente hemos eliminado la rubéola de este país, pero la rubéola todavía existe en el mundo, por lo que debe asegurarse de ser inmune a la rubéola antes de quedar embarazada,” indicó.

Hable con su médico para saber qué vacunas son mejores para usted.

