Los huracanes y el embarazo: manténgase a salvo después de la tormenta

Los huracanes y otros tipos de tormentas pueden tener un fuerte impacto en nuestras vidas. A continuación encontrará algunas sugerencias sobre cómo protegerse y cómo proteger a su bebé.

He oído que algunas personas se están enfermando a raíz del huracán. ¿Qué pasa si me enfermo? ¿Afectará la enfermedad al bebé que llevo en el vientre?

Si se enferma, es importante que se comunique con su médico o enfermera de inmediato. Dígales que está embarazada o que cree que pudiera estarlo. Algunas infecciones podrían afectar al bebé que está creciendo en su vientre. Mientras más rápido consiga la ayuda que necesita, mejor será. Mientras esté enferma, beba mucha agua y siga las recomendaciones de su médico. Es muy importante que todas las mujeres embarazadas beban bastante agua u otros líquidos, especialmente si no se sienten bien.

Creo que estoy embarazada y necesito tomar medicinas para tratar un problema de salud. ¿Tengo que hablar con alguien antes?

Antes de tomar cualquier medicina, incluso si se trata de medicinas que puede comprar sin receta médica, hable con su médico o enfermera. Asegúrese de decirle al médico o a la enfermera que está embarazada o que pudiera estarlo. Algunas medicinas no pueden tomarse durante el embarazo, mientras que otras, sí. Si está tomando una medicina, hable con su médico antes de dejar de tomarla. Si tiene algún problema de salud por el cual estaba tomando medicina antes del huracán, dígaselo al médico o a la enfermera.

¿Qué son las inmunizaciones? ¿Afectarán al bebé que llevo en el vientre?

Inmunizaciones es otro término para referirse a las vacunas. Las inmunizaciones (o vacunas) disminuyen las probabilidades de que usted se enferme o contraiga una infección como la gripe (también conocida en inglés como flu). Muchas vacunas no son nocivas ni en la madre ni en el bebé, pero hay otras que no son tan seguras. Si usted está embarazada o cree que pudiera estarlo, hable con su médico o enfermera antes de que se ponga cualquier vacuna.

He oído hablar acerca de la intoxicación por monóxido de carbono. ¿Tengo motivos para creer que podría afectar a mi bebé?

El uso de generadores, calentadores a base de kerosén o cocinas de camping en espacios cerrados puede provocar intoxicación por monóxido de carbono. No utilice estos artefactos en espacios cerrados. Asegúrese de que esté abierta una puerta o una ventana cerca de donde se estén utilizando estos artefactos. El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro. Es un producto tóxico que puede afectar tanto a usted como a su bebé. Si usted inhala el monóxido de carbono, puede sentirse muy mal. Puede inclusive causarle la muerte. El monóxido de carbono es tóxico en cualquier persona, esté o no embarazada. Si usted ha inhalado alguna vez monóxido de carbono, sabe que se siente como si fuera a vomitar o muy cansada. Si está experimentando algún problema y cree que probablemente inhaló monóxido de carbono, debe hablar con su médico o enfermera.

¿Qué debo hacer si hay agua de la inundación a mi alrededor? Me preocupa que yo o el bebé que llevo en el vientre podamos enfermarnos.

Si es posible, evite tocar el agua de la inundación o caminar en la misma. Si toca esta agua, lávese con agua limpia y jabón las partes del cuerpo que estuvieron en contacto con el agua. No ingiera agua de la inundación y haga lo posible por mantenerla lejos de la boca. Si de todos modos se siente mal, busque a un médico o enfermera de inmediato. No se le olvide decirles que está embarazada o que cree que pudiera estarlo.

He escuchado que me puedo enfermar si me pica un mosquito. ¿Qué puedo hacer para protegerme a mí misma y a mi bebé?

Las picadas de mosquitos pueden aumentar la probabilidad de que usted contraiga ciertas infecciones, como la infección por el virus del Nilo Oriental. Hay algunas cosas que puede hacer para evitar las picadas de mosquitos.

- Permanezca adentro en las primeras horas de la mañana y las primeras horas de la noche. Éstas son las horas de mayor actividad de los mosquitos.
- Si está afuera, use una camisa de manga larga y pantalones largos, si es posible.
- Los repelentes de mosquitos que contienen DEET son buenos para evitar que los mosquitos piquen. Es preferible rociarse el repelente en la ropa. Si necesita aplicarse el repelente en la piel, use pequeñas cantidades en las áreas que no están cubiertas con ropa.

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services - Order #4501*

Desde que pasó el huracán, he estado muy estresada. ¿Puede el estrés afectarme o afectar a mi bebé?

El estrés puede hacer que se le presente el parto antes de lo previsto o que el bebé nazca con bajo peso. Es importante manejar el estrés de manera saludable. Algunas maneras saludables de manejar el estrés:

- Entienda que el estrés que siente es normal.
- Descanse lo suficiente. Es importante para usted y para su bebé.
- Haga lo posible por comer alimentos sanos y beber bastante agua limpia.
- Relájese sanamente. Tomarse unos minutos unas cuantas veces al día para cerrar los ojos en un lugar tranquilo puede ser beneficioso. Leer, oír música o escribir un diario también puede ayudarle a relajarse.
- Evite recurrir al alcohol, el cigarrillo o las drogas para manejar el estrés.
- Hable con amigos, familiares o un sacerdote para tranquilizarse y compartir con ellos sus experiencias y sentimientos.
- Si siente que no puede manejar el estrés o que sus amigos o familiares no pueden ayudarla, hable con un consejero, un médico o una enfermera.

Para más información acerca de lo que acaba de leer en esta hoja informativa, por favor llame sin cargo alguno al 1-866-626-6847.