

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org

CUIDE SU EMBARAZO (Madres y Familias)

Octubre 2008

Pregunta: ¿Cómo puedo evitar las infecciones durante el embarazo?

INFECCIONES DURANTE EL EMBARAZO

Las infecciones son frecuentes en varias etapas de la vida y muchas de ellas son fáciles de prevenir con medidas sencillas. Evitar una infección durante el embarazo tiene doble propósito; proteger a la madre y a su hijo.

Diez consejos sugiere el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC):

- 1) Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, sobretodo si usa el baño, si está en contacto con niños, cambia pañales o está cerca de personas enfermas.
- 2) No comparta cubiertos, vasos ni alimentos con niños pequeños. Si ellos son portadores de virus pueden transmitirlo a su hijo y ello sería peligroso.
- 3) Aliméntese con carne bien cocida. No coma carnes frías ni fiambres ya que ellas pueden contener bacterias.
- 4) Evite consumir leche sin pasteurizar (cruda) y los productos derivados de ellas. No coma quesos blandos ni frescos salvo que se indique que son pasteurizados.
- 5) No toque ni limpie la caja de arena sucia para gatos. Si lo debe hacer, use guantes y lávese las manos posteriormente.
- 6) Manténgase alejada de roedores y de sus excrementos. Algunos de ellos pueden ser portadores de virus.
- 7) Hágase los análisis para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS). Hay personas que no tienen síntomas pero son portadoras del virus del SIDA, hepatitis B u otras enfermedades de transmisión sexual.
- 8) Consulte con su médico sobre vacunación. Aplíquese las vacunas adecuadas en el momento adecuado (antes, durante o después del embarazo).
- 9) Evite el contacto con personas que tengan infecciones.
- 10) Infórmese sobre el estreptococo grupo B. Un sencillo e incruento exámen de la vagina o recto puede detectar su presencia y optimizar las medidas a tomar.

RECOMENDACIÓN

Toda medida y tiempo utilizado para prevenir las infecciones son intervenciones imprescindibles para proteger la salud suya y la de su hijo.

Para mayor información recomendamos -

CDC – Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades – Prevención de infecciones durante el embarazo

http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/embarazo_infecciones/

http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/embarazo_infecciones/

Este documento es un instrumento de información, que no reemplaza al personal médico en el cuidado de la salud y no es responsable directa ni indirectamente dl posible daño causado a terceros.

