

¿Está embarazada o piensa quedar embarazada?

Usted puede prevenir las infecciones y ayudar a proteger al bebé que está por nacer. Aquí le decimos cómo hacerlo:



1. Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente cuando...

- use el baño
- toque carne o huevos crudos o verduras sin lavar
- prepare alimentos y antes de comer
- haga jardinería o toque la tierra o el suelo
- esté en contacto con mascotas
- esté cerca de gente enferma
- le caiga saliva en las manos
- cuide a niños y juegue con ellos
- cambie pañales

Si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con un gel para manos a base de alcohol.

- 2. Trate de no compartir cubiertos, vasos ni alimentos con niños pequeños.** Lávese las manos a menudo cuando esté cerca de niños pequeños, pues la saliva y orina de ellos pueden contener virus. Estos virus probablemente no les hacen daño a esos niños, pero pueden ser peligrosos para usted y el bebé que está por nacer.
- 3. Prepare la carne hasta que esté bien cocida.** Los jugos de la carne deben ser claros y la carne no debe estar roja en su interior. No coma perros calientes, carnes frías ni fiambres, a menos que los haya recalentado a altas temperaturas. Estas carnes poco cocidas y procesadas pueden contener bacterias dañinas.
- 4. Evite consumir leche sin pasteurizar (cruda) y los alimentos derivados de ella.** No coma quesos blandos, como feta y brie, ni queso fresco, a menos que las etiquetas digan que han sido pasteurizados. Los productos no pasteurizados pueden contener bacterias dañinas.
- 5. No toque ni limpie la caja de arena sucia para gatos.** Pídale a alguien que lo haga. Si le toca cambiar la caja de arena, asegúrese de usar guantes y lavarse las manos después de hacerlo. Las cajas sucias de arena pueden tener parásitos nocivos.
- 6. Manténgase alejada de roedores domésticos o salvajes y de sus excrementos.** Contrate a un exterminador profesional para que elimine insectos y roedores peligrosos dentro y fuera de la casa. Si tiene un roedor como mascota, en el caso de un hámster o una cobaya, pídale a otra persona que lo cuide hasta después de que nazca el bebé. Algunos roedores pueden ser portadores de virus dañinos.
- 7. Hágase las pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluidas las del VIH y la hepatitis B, y protéjase contra estas enfermedades.** Hay personas que tienen el VIH, la hepatitis B o una ETS y no se sienten mal. Es importante saber si tiene una de estas enfermedades. Si la tiene, hable con su médico sobre la forma de reducir la posibilidad de que esto afecte a su bebé.
- 8. Hable con su médico sobre las vacunas.** Hay vacunas que se recomiendan antes del embarazo, durante el mismo o justo después del nacimiento del bebé. Aplicarse las vacunas adecuadas en el momento correcto puede ayudar a mantenerla saludable y evitar que su bebé se enferme gravemente o tenga problemas de salud para toda la vida.
- 9. Evite el contacto con personas que tengan infecciones.** Manténgase alejada de personas que tengan infecciones como la varicela o la rubéola, si usted todavía no ha tenido estas enfermedades o no se vacunó contra ellas antes del embarazo.
- 10. Pregúntele al médico sobre el estreptococo del grupo B.** Cerca de 1 de cada 4 mujeres son portadoras de este tipo de bacteria, pero no se sienten mal. Un examen sencillo que consiste en tomar una muestra de la vagina y del recto con un hisopo, hacia el final del embarazo, revelará si usted tiene este tipo de bacteria. Si usted tiene el estreptococo del grupo B, hable con el médico sobre la forma de proteger a su bebé durante el parto.



Para saber más sobre estos consejos, visite http://www.cdc.gov/ncbddd/pregnancy_gateway/infection.htm y haga clic en la información que le interesa. Si cree que tiene una infección o que corre peligro de contraer una, visite a su médico. Esta no es una guía completa para un embarazo saludable. Pídale a su médico más información sobre cómo preparar los alimentos de manera adecuada, el uso de repelentes contra insectos cuando esté al aire libre, la toma de medicamentos y otros temas importantes.