

Vacunas para mi bebé durante el embarazo



Influenza

Influenza (gripe)

¡El virus de la gripe es malo!

Muertes relacionadas con la influenza de residentes de Kansas por temporadas completas de gripe seleccionadas (período de tiempo basado en la fecha de muerte)



	Temporada de 2021-2022		Temporada de 2022-2023	
	N	%	N	%
Influenza: Causa directa de muerte	32	1.1	96	6.0
Influenza- Causa contribuyente de muerte unicamente	12	0.4	32	2.0

Influenza (gripe)

La gripe puede causar *problemas graves* al feto, al recién nacido o a la mujer embarazada.

Influenza (gripe)

El feto

Recién nacido

Mujeres embarazadas

"El embrión o el feto podrían verse afectados negativamente por la influenza en la madre durante el embarazo, especialmente cuando la madre está gravemente enferma".

Por [*American Journal of Obstetrics & Gynecology*](#)

- **La infección prenatal por** gripe se asoció significativamente con la **pérdida del embarazo y reducción de peso promedio** de los bebés.
- Si una mujer embarazada en cualquier trimestre es **hospitalizada por gripe** durante la temporada de influenza, esto puede dañar al feto. Su bebé tiene más probabilidades de nacer pequeño para su edad gestacional y de tener un peso más bajo al nacer, que los bebés nacidos de mujeres que no necesitaron hospitalización.
- **La infección por gripe pandémica** durante el embarazo se asoció con un mayor riesgo de **muerte fetal**. *La vacunación durante el embarazo redujo el riesgo de diagnóstico de influenza.*



La historia de Anakin Das

El feto

Recién nacido

Mujeres embarazadas



Anakin nació 10 semanas antes de tiempo debido a que su madre contrajo influenza durante el embarazo. Ahora sufre una enfermedad pulmonar crónica.

Lea la historia completa: familiesfightingflu.org/family-story/the-das-family/



Influenza (gripe)

El feto

Recién nacido

Mujeres embarazadas

En Estados Unidos 6.514 bebés menores de 12 meses están hospitalizados por influenza.

- **Edad:** Cuanto más pequeño es el bebé, mayor es el riesgo de hospitalización por influenza.
- **De lo contrario:** La mayoría de las hospitalizaciones ocurrieron en bebés sanos (75%), de los cuales hasta el 10% fueron admitidos en la UCI y arriba del 4% tuvieron insuficiencia respiratoria.
 - Estas proporciones fueron entre 2 y 3 veces mayores en bebés con afecciones de alto riesgo (como trastornos congénitos cardíacos, pulmonares o neuromusculares).

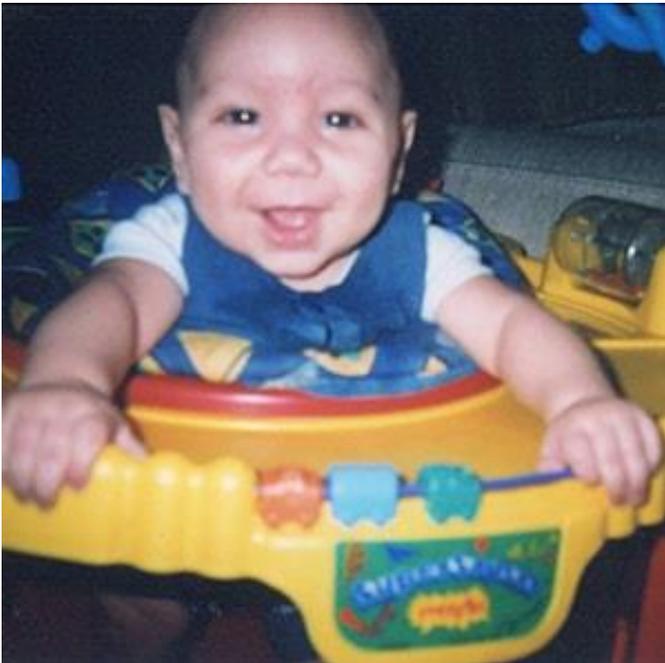


La historia de Marques Jackson's

El feto

Recién nacido

Mujeres embarazadas



Marques Jackson, Jr., de 5 meses y medio, tuvo fiebre, secreción nasal y síntomas de lo que su familia pensaba que era solo un resfriado común. Después de una visita al médico, se determinó que Marques tenía influenza.

Durante las siguientes 24 horas, sus síntomas empeoraron. Marques comenzó a tener problemas para respirar, por lo que sus padres llamaron al 911. Cuando lo llevaban de urgencia al hospital, sufrió varios derrames cerebrales pequeños.

Marques murió en el hospital por complicaciones de influenza, apenas cuatro días después de su primer síntoma.

Influenza (gripe)

El feto

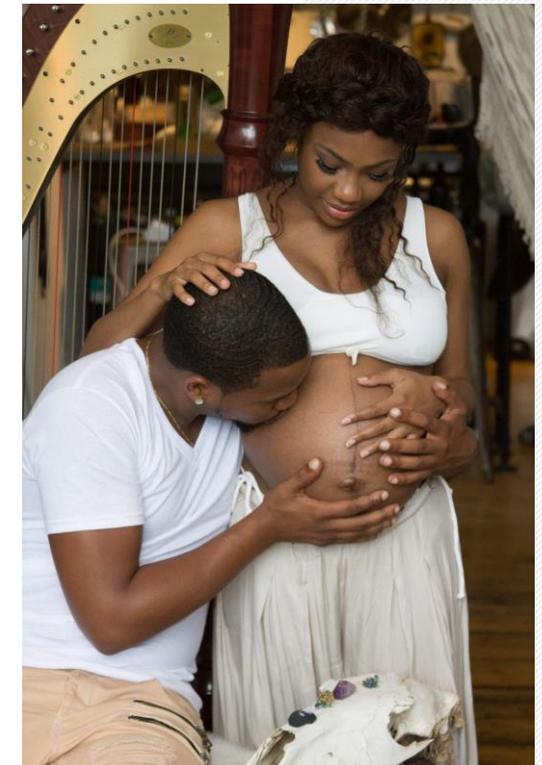
Recién nacido

Mujeres embarazadas

Es más probable que la gripe cause enfermedades graves en mujeres embarazadas que en mujeres no embarazadas en edad reproductiva.

Los cambios en el sistema inmunológico, el corazón y los pulmones hacen que las mujeres embarazadas y las mujeres hasta 2 semanas después del parto sean más propensas a sufrir enfermedades graves a causa de la gripe, incluyendo enfermedades que requieren hospitalización.

Entre las muertes en los EE. UU. notificadas a los CDC debido a la pandemia de influenza de 2009, el 5 % de todas estas muertes involucraron a mujeres embarazadas, a pesar de que las mujeres embarazadas representaban <1 % de la población de los EE. UU.



Influenza (gripe)

Cuando se vacuna contra la gripe, ayuda a proteger a su feto, a su recién nacido y a usted misma.

Dentro de las **2 semanas** posteriores a la vacuna contra la gripe, los anticuerpos de la madre contra la gripe pasan al feto a través de la placenta.

De esta manera, la **vacunación materna ofrece protección** mediante la transmisión de anticuerpos a través de la placenta y, posparto, a través de la leche materna.



Dado que los bebés <6 meses de edad no pueden recibir la vacuna contra la gripe, esta protección indirecta es actualmente **la mejor estrategia de prevención para los recién nacidos.**

La vacuna contra la gripe también reduce el riesgo de que una mujer embarazada sufra una gripe grave que requiera hospitalización y atención en la UCI.

Hechos sobre 3 preocupaciones comunes

1. "¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?"
2. "La vacuna contra la gripe me dara gripe".
3. "¿Es realmente segura la vacuna contra la gripe durante el embarazo?"

Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”

La vacunación reduce aproximadamente la mitad del riesgo de infección respiratoria aguda asociada a la gripe en mujeres embarazadas. (CDC)

El verdadero problema, sin embargo, es *el riesgo* que corre una mujer embarazada cuando contrae la gripe: su infección puede ser tan grave que necesite atención hospitalaria.

¿En qué medida ayuda la vacuna contra la gripe a prevenir esto? ¡Adivina!

Vacunarse contra la gripe reducirá el riesgo de que una mujer embarazada sea hospitalizada con gripe en un promedio de _____ %

R: 10%

B: 20%

C: 30%

D: 40%



Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”

La vacunación reduce aproximadamente la mitad del riesgo de infección respiratoria aguda asociada a la gripe en mujeres embarazadas. (CDC)

El verdadero problema, sin embargo, es *el riesgo* que corre una mujer embarazada cuando contrae la gripe: su infección puede ser tan grave que necesite atención hospitalaria.

¿En qué medida ayuda la vacuna contra la gripe a prevenir esto? ¡Adivina!

Vacunarse contra la gripe reducirá el riesgo de que una mujer embarazada sea hospitalizada con gripe en un promedio de _____ %

R: 10%

B: 20%

C: 30%

D: 40% Un estudio de 2018 evaluó la eficacia de la vacuna contra la gripe y encontró que recibirla reducía el riesgo de que una mujer embarazada fuera hospitalizada con gripe en un promedio del 40%.



Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”



Para la vacuna contra la influenza y la Tdap, la transferencia de anticuerpos protectores es un efecto importante de la vacuna.

Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”

La vacunación materna conduce a la protección de los bebés, lo cual es clave porque...

- A: Los bebés pequeños tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones si se infectan con la gripe.
- B: Los bebés no son elegibles para la vacuna contra la gripe hasta los 2 meses de edad.
- C: Ambas afirmaciones son ciertas.

Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”

La vacunación materna conduce a la protección de los bebés, lo cual es clave porque...

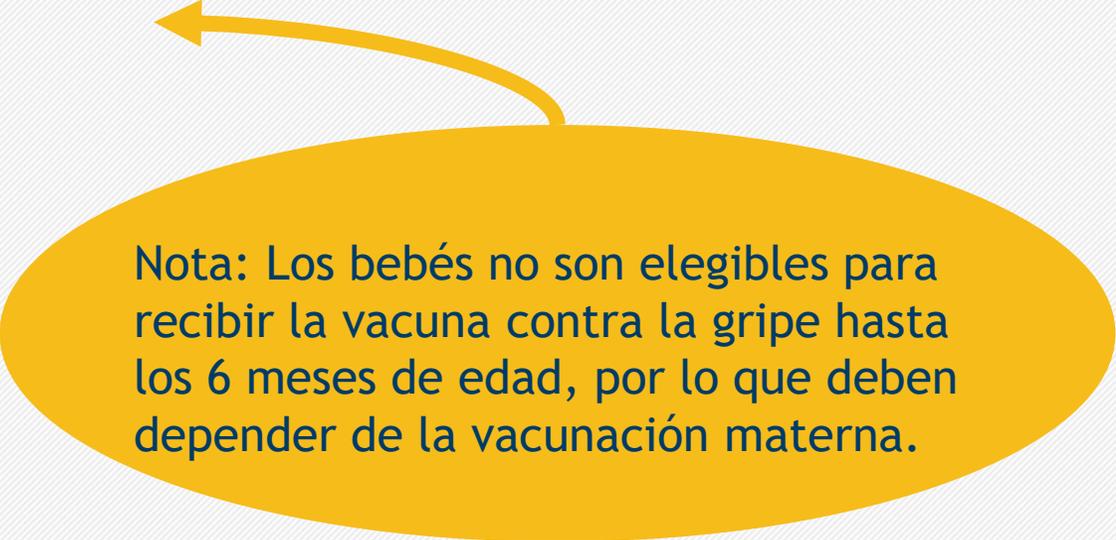
- **A: Los bebés pequeños tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones si se infectan con la gripe.**
- B: Los bebés no son elegibles para la vacuna contra la gripe hasta los 2 meses de edad.
- C: Ambas afirmaciones son ciertas.

Preocupación #1: “¿Realmente funciona la vacuna contra la gripe?”

La vacunación materna conduce a la protección de los bebés, lo cual es clave porque...

A: Los bebés pequeños tienen un alto riesgo de tener complicaciones si se infectan con la gripe

- B: Los bebés no son elegibles para la vacuna contra la gripe hasta los 2 meses de edad.
- C: Ambas afirmaciones son ciertas.



Nota: Los bebés no son elegibles para recibir la vacuna contra la gripe hasta los 6 meses de edad, por lo que deben depender de la vacunación materna.

Cuando se vacuna contra la gripe, ayuda a proteger a su feto, a su recién nacido y a usted misma.

Preocupación #2: “La vacuna contra la gripe me da gripe.”

- No hay ningún virus vivo en la vacuna.
- La vacuna contra la gripe proporciona **la mejor protección** que tendrá el bebé contra la gripe durante **los primeros 6 meses de vida**.
- Puede tener **efectos menores** en su sistema inmunológico al día siguiente, pero eso es mejor que estar hospitalizado.

Evidencia de la seguridad de la vacuna contra la gripe durante el embarazo

Preocupación #3: “¿Es segura la vacuna contra la gripe para mí y para mi bebé durante el embarazo?”

- ¡Sí! A lo largo de muchos años, se han administrado vacunas contra la gripe a **millones de mujeres embarazadas** con un buen historial de seguridad.
- Una revisión de los informes de VAERS (Sistema de notificación de eventos adversos a las vacunas) **no encontró evidencia que sugiera un vínculo entre la vacunación contra la gripe en mujeres embarazadas y las complicaciones del embarazo o resultados negativos fetales.**

No hay aumento en riesgos adversos o aborto durante el embarazo

- Un gran estudio no encontró aumento en riesgos adversos las mujeres embarazadas que recibieron la vacuna contra la gripe entre 2002 y 2009 en comparación con las mujeres embarazadas que no fueron vacunadas.
- Un gran estudio que utilizó los datos de tres temporadas de gripe (2012-13, 2013-14, 2014-15) no encontró mayor riesgo de aborto después de la vacunación contra la gripe durante el embarazo.
- Un estudio similar que utilizó datos de las temporadas 2005-06 y 2006-07 no encontró mayor riesgo de aborto entre las mujeres embarazadas que recibieron la vacuna contra la gripe.



Un estudio invalido recibió amplia atención de los medios

Un estudio examinó datos de las temporadas de gripe 2010-2011 y 2011-2012. El equipo pensó que había encontrado una asociación entre la vacunación contra la gripe en las primeras etapas del embarazo y un mayor riesgo de aborto espontáneo.



Un estudio invalido recibió amplia atención de los medios

Sin embargo, el estudio tuvo algunos problemas importantes:

- Las mujeres con embarazos complicados tienen más probabilidades de consultar su médico con más frecuencia .
- El pequeño número de estudio dio lugar a resultados imprecisos.
- Este estudio fue el único análisis a mostrar por esta asociación; **Ningún otro estudio ha encontrado un mayor riesgo de aborto espontáneo después de la vacunación contra la influenza.**

En respuesta a este estudio, los CDC proporcionaron fondos para un estudio de seguimiento más amplio en 2019 que incluyó aproximadamente tres veces más mujeres. Ese estudio no encontró ningún problema de seguridad.

No hay mayor riesgo de parto prematuro o defectos de nacimiento



En un estudio de mujeres embarazadas que recibieron la vacuna contra la gripe y un número igual de mujeres embarazadas que no recibieron la vacuna contra la gripe, **no hubo diferencias** entre los dos grupos en las tasas de parto prematuro o bebés pequeños para la edad gestacional.

Un gran estudio de 2017 encontró que los bebés de mujeres que recibieron la vacuna contra la gripe durante el primer trimestre **no tenían un mayor riesgo de tener hijos con defectos congénitos importantes.**

Más información sobre
la seguridad de la
vacuna contra la gripe

Para resumir la seguridad de la vacuna contra la gripe:

- La vacuna contra la gripe es segura para las mujeres embarazadas y el feto.
 - ¡Mucho más seguro que no vacunarse contra la gripe y simplemente esperar lo mejor!
- "No quiero efectos secundarios de la vacuna contra la gripe."
 - Curiosamente, en un estudio en el que las personas no sabían si habían recibido una vacuna contra la gripe o un placebo, no hubo diferencias en términos de dolores corporales, fiebre, tos, secreción nasal o dolor de garganta.

Preocupaciones comunes

¿Vale la pena si la vacuna causa dolores corporales?



Nunca me da gripe.



Preocupaciones comunes

Es posible que sienta dolor, pero le transmitirá anticuerpos al bebé.



Nunca me da gripe.



Preocupaciones comunes

Es posible que sienta dolor, pero le transmitirá anticuerpos al bebé. Es mucho menos probable que su bebé necesite ir al servicio de urgencias o al hospital por gripe si usted recibe la vacuna durante el embarazo. Además, si usted se infecta con la gripe, es posible que tenga dificultad para respirar y poco oxígeno.



Su sistema inmunológico, corazón y pulmones no son como eran antes del embarazo. Si contraes gripe este año, podrías necesitar apoyo en el hospital, lo cual es peligroso para el bebé.



Más para leer

- [Vacunas y embarazo: 8 cosas que debes saber](#)
- [¿Embarazada? Tres razones principales por las que usted necesita la vacuna contra la gripe](#)
- [Seguridad de la vacuna contra la gripe y embarazo: preguntas y respuestas](#)

The screenshot shows the CDC website page for 'Embarazo y vacunación'. At the top, there is a search bar and a 'Vaccines site' dropdown. The main navigation menu includes 'Embarazo y vacunación', 'Cuestionario sobre vacunas y embarazo', 'Imprimir Material', 'Profesionales de la salud', 'Vacunas previas al embarazo', 'Vacunas durante y después del embarazo', 'Vacunas para familiares y cuidadores', and 'La seguridad de las vacunas para las futuras mamás'. A highlighted box contains the text 'Las vacunas y el embarazo: 8 cosas que debe saber'. The main content area features the title 'Las vacunas y el embarazo: 8 cosas que debe saber' with links for 'English (US)' and 'Imprimir'. Below the title is a section for 'Vacunación contra el COVID-19' with a sub-header 'Obtenga la información más reciente sobre las vacunas contra el COVID-19 durante el embarazo y el periodo de lactancia.' A numbered list item reads: '1. Las vacunas que se pone durante el embarazo no solo la protegen a usted, ¡sino que también le dan a su bebé algo de protección temprana!'. An image shows a family with a baby.

The infographic features a pregnant woman in a red tank top. It lists three reasons for getting the flu vaccine during pregnancy:

- 1 La gripe es una enfermedad grave que puede ser mucho más grave durante el embarazo. Puede ser potencialmente mortal para los recién nacidos y las mujeres embarazadas.
- 2 Recibir la vacuna contra la gripe durante el embarazo ayuda a proteger a su recién nacido de la gripe hasta que el bebé tenga la edad suficiente para recibir su propia vacuna.
- 3 La vacuna contra la gripe es segura tanto para usted como para su feto. No puede contraer la gripe por la vacuna contra la gripe.

Below the list, it states: 'Vacúnese contra la gripe en cada embarazo, tan pronto como la vacuna esté disponible. Puede recibir la vacuna contra la gripe durante cualquier trimestre.'

At the bottom, there is a logo for ACOG (The American College of Obstetricians and Gynecologists) and the text 'Aprenda más en acog.org/Vaccine-Resources'.

La seguridad de la vacuna contra la influenza durante el embarazo

Preguntas y respuestas

[English](#) | [Otros idiomas](#) | [Imprimir](#)

¡Novedad! La versión de [Prevención y control de la influenza estacional con vacunas: recomendaciones del Comité Asesor sobre Prácticas de Vacunación, Estados Unidos para la temporada de influenza 2023-2024](#) ya está disponible.

Nota: No existen recomendaciones de que las personas embarazadas o las personas con afecciones preexistentes deban obtener un permiso especial o un consentimiento por escrito de su médico o profesional de atención médica para vacunarse contra la influenza (gripe) si lo hacen en una clínica en el lugar de trabajo, una farmacia u otra ubicación que no sea el consultorio del médico. Las personas embarazadas no deben recibir la vacuna contra la influenza en atomizador nasal. Más información disponible en [Conceptos erróneos acerca de la influenza estacional y las vacunas contra la influenza](#).

En esta página

¿Por qué las personas embarazadas deberían recibir una vacuna inyectable contra la influenza?

¿Es seguro para las personas embarazadas y sus bebés en gestación recibir una vacuna inyectable contra la influenza?

¿La vacuna contra la influenza puede provocar un aborto espontáneo?

¿Qué efectos secundarios han experimentado las personas embarazadas tras recibir la vacuna inyectable contra la influenza?

¿Por qué las personas embarazadas deberían recibir una vacuna inyectable contra la influenza?

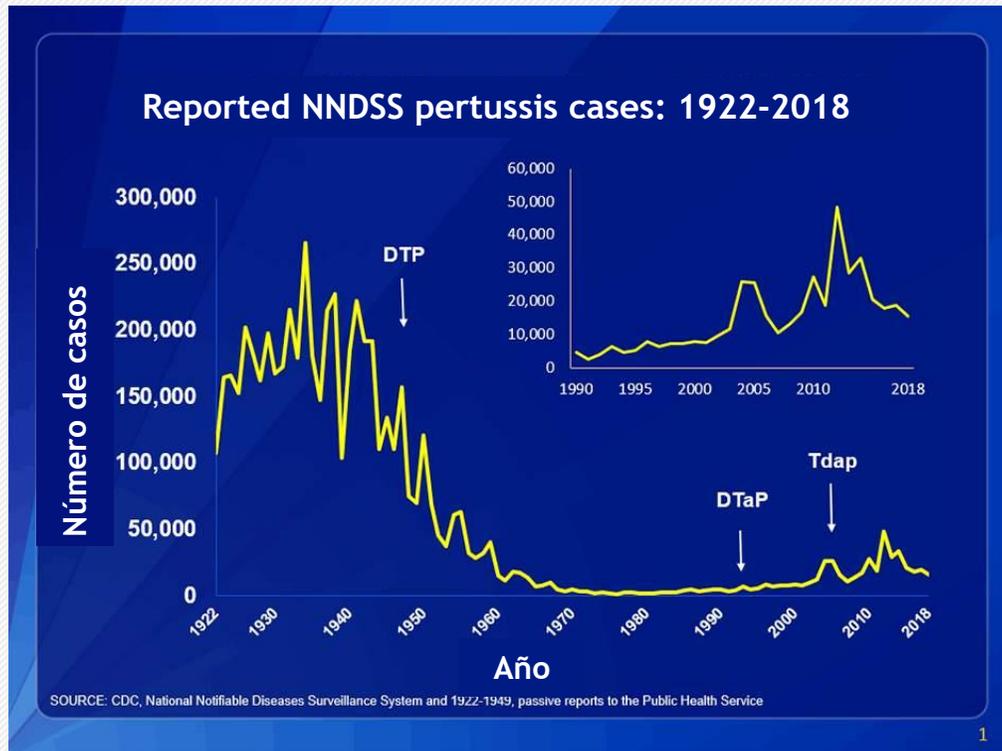
Tos Ferina

Tos Ferina

¿Por qué recibir la vacuna Tdap durante el embarazo?

- Se producen brotes de tos ferina en todo Estados Unidos.
- Las vacunas actuales contra la tos ferina no son duraderas, por lo que debemos centrarnos en proteger a **los bebés, el grupo con mayor riesgo de contraer tos ferina.**
- La vacuna Tdap se recibe mejor entre las semanas 27 y 36 de cada embarazo.

Tendencias de la tos ferina

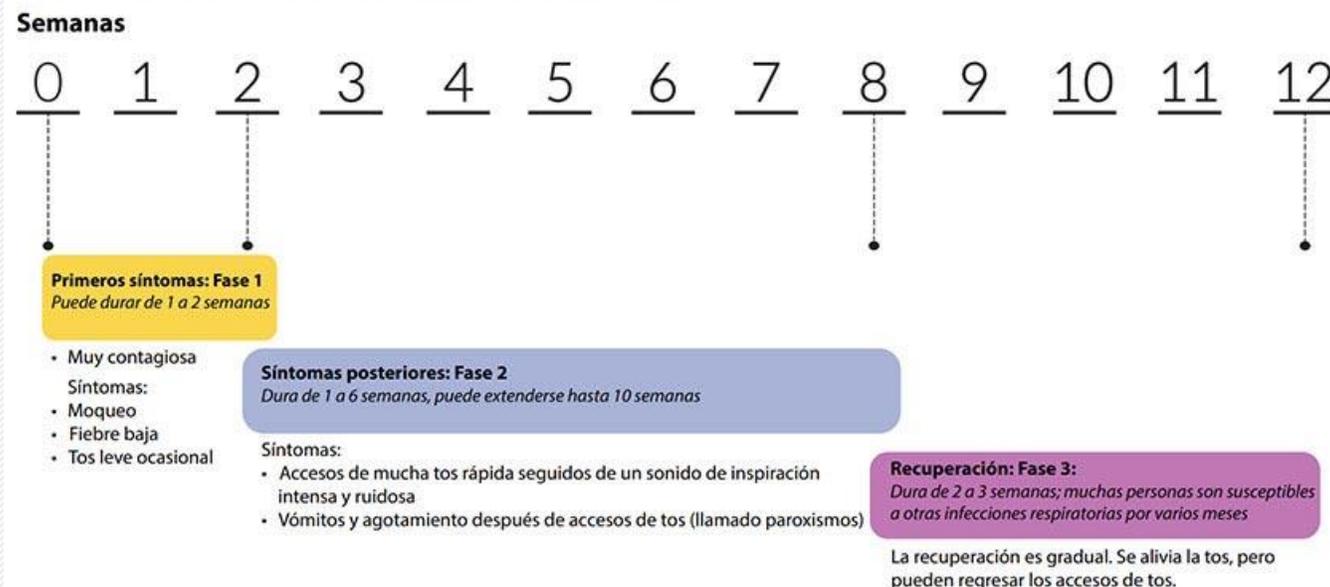


Cada año desde 2010, los CDC han recibido entre 10 000 y 50 000 informes de casos de tos ferina y cada estado ha notificado casos.

En 2012, se notificaron 48.277 casos de tos ferina; 2.269 de esos casos ocurrieron en bebés menores de 3 meses y 15 de esos bebés murieron.

La tos ferina es más que una tos

Información sobre la evolución de la tosferina



cdc.gov/whoopingcough



En los bebés menores de 1 año que contraen tos ferina, aproximadamente la mitad necesita atención hospitalaria. De esos bebés, aproximadamente:

- El 61% tendrá episodios en los que el bebé deje de respirar.
- El 23% desarrollará neumonía.
- 1% morirá.

La mayoría de las muertes por tos ferina son bebés demasiado pequeños para estar protegidos por la vacuna infantil contra la tos ferina (DTaP).

La tos de los 100 días: tos ferina en adultos

- Las mujeres embarazadas también pueden tener complicaciones a causa de la tos ferina.
- La tos ferina puede durar 3 meses. Los adultos pueden toser con tanta fuerza que provoca:
 - Incontinencia urinaria
 - Desmayo
 - Costilla rota



Los bebés no pueden vacunarse contra la tos ferina hasta los 2 meses de edad



No existen vacunas contra la tos ferina para los recién nacidos.

Pasos a seguir para prevenir la tos ferina:

- Las madres reciben la vacuna Tdap durante el embarazo.
- Asegúrese de que la familia y otras personas que rodean al bebé estén al día con la vacuna Tdap.
- Administre al bebé la serie DTaP a partir de los 2 meses de edad.

La vacunación durante el embarazo conduce a la protección

Los anticuerpos contra la tos ferina de la madre pasan de la madre vacunada al feto a través de la placenta. Esto le da al recién nacido cierta protección contra la tos ferina.

La vacunación de la madre **DESPUÉS** del parto **NO** proporciona esta protección directa al bebé.



Cuando recibe la vacuna Tdap durante el embarazo, le transmite anticuerpos a su bebé.

Es la mejor manera de proteger a su recién nacido de la tos ferina.

AWHONN Tdap Vaccine Video



Preguntas sobre Tdap

¿Cuándo es el mejor momento para recibir la vacuna Tdap?

- La mayor cantidad de anticuerpos llega al bebé si la vacuna Tdap se administra entre **las semanas 27 y 36 de gestación**, pero la Tdap se puede administrar en cualquier momento durante el embarazo.
- Muchos consultorios administran la vacuna Tdap en la misma visita en la que realizan **la prueba de diabetes gestacional**.
- **Si crees que para entonces no lo has recibido, pregunta al respecto.**
- **¿Es segura la Tdap durante el embarazo?**
 - ¡Sí! Esto ha sido indagado y no hay efectos secundarios adicionales para la mujer o el feto cuando se administra la vacuna Tdap durante el embarazo.



Respuestas a 6 preguntas sobre vacunas

6 preguntas comunes sobre las vacunas

- "No creo en las vacunas".
- "No me preocupa la gripe o la tos ferina".
- "Me preocupan los efectos secundarios de la vacuna si se administra durante el embarazo".
- "¿No puedo vacunarme simplemente después del parto?"
- "¿No es suficiente con asegurarme de que todas las personas que rodean a mi bebé estén vacunadas?"
- "Si planeo amamantar, ¿aun así debo vacunarme durante el embarazo?"

"No creo en las vacunas".



Tu cuerpo es diferente durante el embarazo. Lo más importante es que recibir la vacuna contra la gripe y la Tdap puede brindar a tu bebé protección temprana contra enfermedades graves.

"No estoy preocupada por la gripe o la tos ferina".



La gripe y la tos ferina son muy peligrosas para los bebés pequeños e incluso pueden ser mortales. Incluso las mujeres sanas pueden acabar en el hospital si contraen la gripe.

"Me preocupan los efectos secundarios de la vacuna si se administra durante el embarazo".

La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas contra la gripe y la tos ferina son leves y duran uno o dos días.



“¿No puedo vacunarme simplemente después del parto?”



- Las vacunas que reciba durante el embarazo ayudarán a protegerla a usted y a su bebé durante los primeros meses de vida, **cuando los bebés aún no pueden recibir sus propias vacunas.**
- Más tarde, los bebés recibirán sus propias vacunas cuando sus anticuerpos los abandonen.

“¿No es suficiente con asegurarme de que todas las personas que rodean a mi bebé estén vacunadas?”

Es casi imposible asegurarse de que nadie alrededor de su bebé le transmita la gripe o la tos ferina.

Las vacunas durante el embarazo ofrecen la mejor protección para su bebé hasta que tenga edad suficiente para recibir sus propias vacunas.



“Si planeo amamantar, ¿todavía necesito vacunarme durante el embarazo?”



- Cuando se vacuna durante el embarazo, tendrá anticuerpos protectores en la leche materna que podrá compartir con su bebé.
- Sin embargo, **su bebé no recibirá inmediatamente ni la mayor cantidad de anticuerpos protectores si espera** para recibir la vacuna contra la tosferina hasta después de dar a luz.
- *La leche materna solo ofrece protección limitada y a corto plazo, por lo que es importante que el bebé comience a vacunarse a tiempo.*

FOTONOVELA

Vacuna a tu familia y Día de la Mujer Latina crearon una fotonovela respondiendo preguntas e inquietudes comunes sobre las vacunas durante el embarazo.

Para imprimir:

- [Español](#)
- [English](#)



Vacunación COVID-19 durante el embarazo

Vacunación COVID-19 durante el embarazo

Las principales organizaciones especializadas en atención obstétrica recomiendan la vacunación contra la COVID-19 a mujeres embarazadas y lactantes.

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
- Society for Maternal-Fetal Medicine (SMFM)



Razón #1: La preocupación de la enfermedad

Las mujeres embarazadas que se enferman con COVID-19 tienen más probabilidades que las mujeres no embarazadas de...



Necesita atención en
la unidad de
cuidados intensivos
(UCI)



Necesita un
ventilador para
soporte
respiratorio



Muerte por la
enfermedad

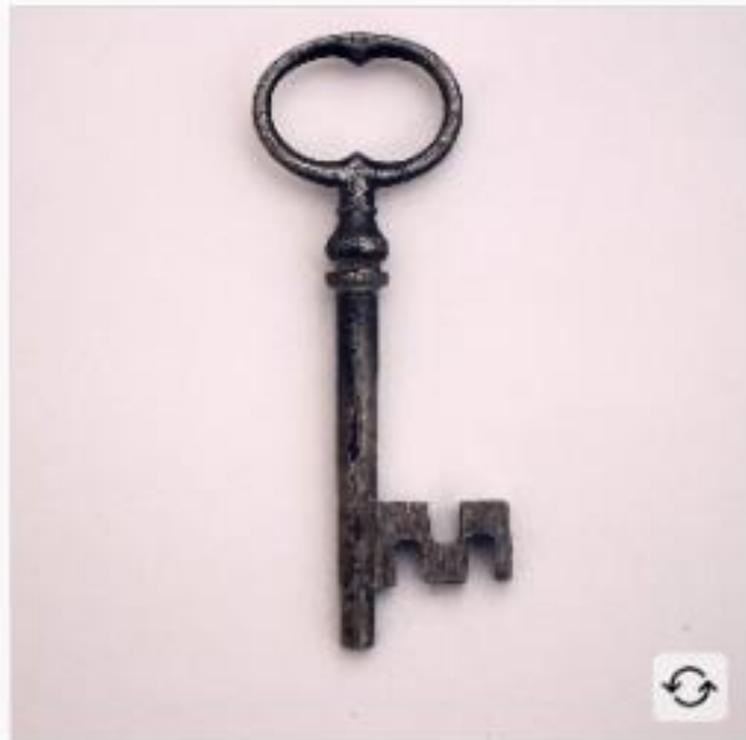
Razón #2: Las vacunas contra el COVID-19 funcionan

La eficacia estimada de la vacuna para la infección sintomática fue del 97% después de la segunda dosis.

¡La vacuna contra el COVID-19 durante el embarazo también puede ayudar a proteger al bebé!



Razón #3: las vacunas COVID-19 son seguras



Razón #3: las vacunas COVID-19 son seguras

Las vacunas COVID no pueden transmitirle COVID-19 porque no hay virus vivo en la vacuna.



Razón #3: las vacunas COVID-19 son seguras

Las vacunas COVID no pueden transmitirle COVID-19 porque no hay virus vivo en la vacuna.



Los informes muestran que las mujeres que recibieron la vacuna COVID-19 durante el embarazo no tuvieron problemas con la vacuna.



Razón #3: las vacunas COVID-19 son seguras

Las vacunas COVID no pueden transmitirle COVID-19 porque no hay virus vivo en la vacuna.



Los informes muestran que las mujeres que recibieron la vacuna COVID-19 durante el embarazo no tuvieron problemas con la vacuna.



Después de la vacunación, los anticuerpos producidos por su cuerpo pueden pasar a través de la leche materna, lo que ayuda a proteger a su bebé del COVID-19.

Razón #3: las vacunas COVID-19 son seguras

Usted debe saber...

Su capacidad de quedar embarazada **sigue siendo la misma** después de la vacuna contra el COVID-19.

Los obstetras recomiendan la vacunación a cualquier persona que considere quedar embarazada en el futuro.

¿Tienes miedo al
dolor de la
vacuna?

Tres formas sencillas de controlar el miedo a las vacunas

1. Distraerse

- Desvíe su atención del procedimiento.
- Utilice algo que funcione para usted.
- Si una no funciona, pruebe con diferentes distracciones según sea necesario.



Tres formas sencillas de controlar el miedo a las vacunas



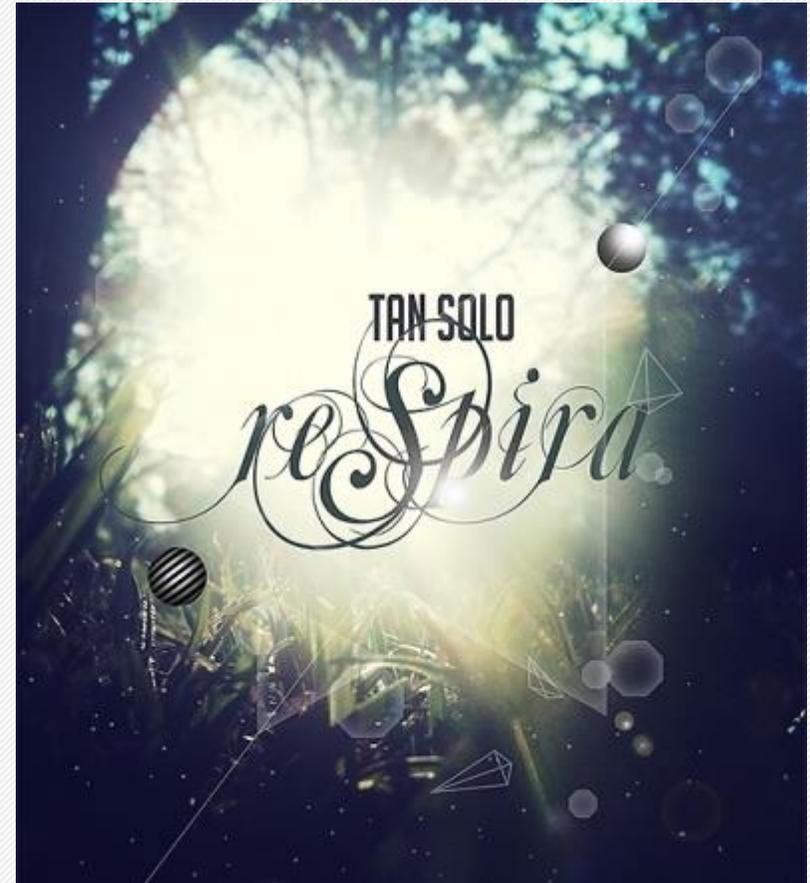
2. Frote la piel.

Pídale a la enfermera que le frote el brazo cerca del lugar de la inyección antes y durante la inyección de la vacuna.

Tres formas sencillas de controlar el miedo a las vacunas

3. Respire profundamente

Respire lenta y profundamente y siga un patrón como inhalar por la nariz y exhalar por la boca.



Para finalizar

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- Los niveles de anticuerpos en la leche materna son más altos si una mujer recibió la vacuna contra la gripe durante el embarazo.
- Una vacuna contra la gripe puede provocarle gripe.
- Después de una vacuna contra la gripe, pasan aproximadamente dos semanas antes de que una persona comience a producir anticuerpos para protegerse.

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- Los niveles de anticuerpos en la leche materna son más altos si una mujer recibió la vacuna contra la gripe durante el embarazo.
- **Una vacuna contra la gripe puede provocarle gripe.**
- Después de una vacuna contra la gripe, pasan aproximadamente dos semanas antes de que una persona comience a producir anticuerpos para protegerse.

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- Si recibe la vacuna Tdap después del parto, vale tanto la pena como recibirla durante el embarazo.
- La vacunación durante el embarazo ofrece la mejor protección a su bebé hasta que tenga edad suficiente para recibir sus propias vacunas.
- Los bebés reciben su primera DTaP a los 2 meses de edad y tienen que esperar hasta tener al menos 6 meses para recibir la vacuna contra la gripe.

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- Si recibe la vacuna Tdap después del parto, vale tanto la pena como recibirla durante el embarazo.
- La vacunación durante el embarazo ofrece la mejor protección a su bebé hasta que tenga edad suficiente para recibir sus propias vacunas.
- Los bebés reciben su primera DTaP a los 2 meses de edad y tienen que esperar hasta tener al menos 6 meses para recibir la vacuna contra la gripe.

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- La vacuna COVID-19 reduce la fertilidad.
- Los obstetras recomiendan la vacunación contra el COVID-19 durante el embarazo.
- Las mujeres embarazadas que se enferman con COVID-19 tienen más probabilidades que las mujeres no embarazadas de necesitar una estadía en la Unidad de Cuidados Intensivos.

Recuerda lo que aprendiste

¿Cuál de estos es **falso**?

- **La vacuna COVID-19 reduce la fertilidad.**
- Los obstetras recomiendan la vacunación contra el COVID-19 durante el embarazo.
- Las mujeres embarazadas que se enferman con COVID-19 tienen más probabilidades que las mujeres no embarazadas de necesitar una estadía en la Unidad de Cuidados Intensivos.



Comprender por qué necesitas vacunas durante el embarazo es un paso más para proteger a su bebé.