

# ¡Achú!

## No es una simple gripa.



### ¿Cómo cuidarse de las Enfermedades Respiratorias Agudas (ERA) en el embarazo?

Durante el embarazo el cuerpo cambia y el sistema inmunitario, respiratorio y cardiovascular **trabajan de manera diferente**. Esto **aumenta el riesgo de contraer infecciones** como la neumonía y pérdida del embarazo.



## ¿Cómo prevenirla?



Lavado de manos con frecuencia.



Uso de tapabocas en espacios cerrados o concurridos.



Ventilación en el hogar.



Evitar el contacto con personas enfermas.



Mantener al día los controles prenatales.



## Vacunación



- Influenza estacional: inicio a la **semana 20** de gestación.
- Covid-19: a partir de la **semana 12** de gestación, si previo al embarazo no se ha completado el esquema se puede iniciar. Cuando el esquema inicial esté completo se debe acceder a la dosis adicional.
- Tosferina, tétanos y difteria (Tdap): iniciando la **semana 20** de gestación.
- Virus sincitial respiratorio: entre las **semanas 28 a 36** de gestación.

**Son gratuitas, seguras y protegen también a tu bebé.**

## Signos de alarma

Si presentas una enfermedad respiratoria aguda y notas alguno de estos síntomas, acude de inmediato a urgencias:



Dificultad para respirar.



Disminución de los movimientos tu bebé.



Fiebre.



Sangrado vaginal.



Tos intensa o con flemas con sangre.



Dolor en el pecho al respirar.



Experimentar contracciones dolorosas y frecuentes.



**Respira tranquila: tu bienestar también protege al que viene en camino.**