

SEGURIDAD EN LA GESTANTE: MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA LA GRIPE



Tania Monje Ríos, Violeta Fernández Márquez y M^a Carmen Calle Mena. Residentes de Enfermería en Obstetricia y Ginecología.
Hospital de Jerez.

INTRODUCCIÓN

Las mujeres embarazadas han demostrado tener un **mayor riesgo de morbilidad y muerte con la enfermedad de la gripe** durante las epidemias estacionales y pandemias.

Asimismo los recién nacidos de madres con la gripe durante el embarazo tienen un mayor riesgo de **parto prematuro y bajo peso al nacer**.

Además los lactantes <6 meses de edad que sufren de infección por el virus de la gripe **tienen las tasas más altas de hospitalización y de mortalidad**.

Dada la importancia de la infección de gripe en la embarazada realizamos una revisión bibliográfica, destacando las últimas evidencias en prevención primaria de la gripe, tales como: la vacuna antigripal, el lavado de manos, la luz solar, hábitos saludables, entre otras.

METODOLOGÍA

Hemos realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Cochrane Library, PubMed, CUIDEN, Medline, SCIELO. También hemos consultado en fuentes científicas de interés: La SEGO, y la CDC Centers of Disease Control and Prevention: ACIP: Guía para la recomendaciones de las mujeres embarazadas, entre otras

BIBLIOGRAFÍA

- ACOG Committee on Obstetric Practice, ACOG committee opinion number 468, October 2010. Influenza vaccination and treatment during pregnancy. Obstetrics and Gynecology, 2010. 16: 1006-7.
- Adegbola R, Nesin P, Wairagkar N. Immunogenicity and efficacy of influenza immunization during pregnancy: recent and ongoing studies. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2012. SupplS28-S32.
- Lailla, Jose M; Martínez Astorquiza, Txantón; Cisterna, RamónConsenso-GEG (Grupo Estudio de la gripe)-SEGO (Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia), gripe y vacunación antigripal en el embarazo..

CONCLUSIÓN

Todas estas medidas preventivas debe ser utilizadas y fomentadas por los profesionales para evitar la infección tanto en el ámbito doméstico como sanitario y así fomentar una gestación segura

RESULTADOS

Las medidas preventivas son fundamentales en la seguridad de la gestante para el control de la infección por el virus de la gripe y la mujer embarazada debe hacer especial énfasis en ellas.

El riesgo de infección puede reducirse mediante las siguientes medidas:

VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

- Es un pilar de la prevención durante el embarazo.
- Disminuye el riesgo de la gripe y sus complicaciones en las mujeres embarazadas y sus recién nacidos de hasta 6 meses de edad.
- Los datos publicados apuntan a que la vacuna antigripal no adyuvada es segura administrada durante la gestación.
- **Se recomienda la vacunación a todas las mujeres embarazadas, en cualquier momento de la gestación.**
- Durante el puerperio también se incrementa la morbimortalidad de las enfermedades infecciosas, por lo que se recomienda también la vacunación
- También se recomienda la vacunación a todos los profesionales sanitarios que presten asistencia a mujeres embarazadas



LAVADO DE MANOS

- Las manos son el intermediario común entre los objetos infectados o con superficies y los puntos de entrada en el cuerpo. Higiene de las manos, por lo tanto, ofrece un gran potencial para la prevención de la infección.
- La OMS seleccionó como primer reto mundial para la seguridad del paciente la prevención de la infección asociada a la asistencia sanitaria, con el lema "**una atención limpia es una atención segura**", y señaló la promoción de la higiene de manos como estrategia básica y prioritaria para el control de la infección.

La evidencia sugiere que:

- Deben **lavarse las manos con agua y jabón** cuando estén visiblemente sucias o después de la exposición a fluidos orgánicos. El lavado debe durar 40-60 segundos. Es preferible evitar el agua caliente: por mayor riesgo de dermatitis.
- La fricción de las manos con un **preparado de base alcohólica** es rápida, efectiva y bien tolerada. Debe durar 20-30 segundos .



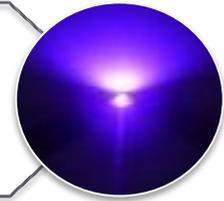
USO DE MASCARILLAS Y OTRAS MEDIDAS HIGIÉNICAS

- El uso doméstico de mascarillas proporcionan un beneficio en la transmisión de la gripe bloqueando la propagación de las partículas grandes que se emiten cuando una persona enferma tose o estornuda.
- **No evita la propagación de aerosol fino.**
- El uso incorrecto de la mascarilla puede aumentar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo.
- **Otras medidas higiénicas:** cubrirse la nariz y la boca con pañuelo de un solo uso al toser o estornudar, evitar ambiente concurrido donde pueda haber personas infectadas (por ejemplo, urgencias)



LUZ SOLAR O ULTRAVIOLETA

- Estudios demuestran que la luz solar incrementa el número de células del sistema inmunitario, previniendo el contagio de la gripe.
- La luz ultravioleta del sol destruye el virus de la gripe A
- Se ha demostrado que **la gama de longitudes de onda C de la luz ultravioleta tiene poder antimicrobiano**, ya utilizado para este fin , como **lámparas germicidas**



HUMEDAD Y TEMPERATURA

- Los niveles de **humedad entre 40 a 60%** previene el contagio de la gripe . Se pueden obtener con el uso de humidificadores.
- **La temperatura adecuada: 24º C**



VENTILACIÓN

- La evidencia apunta que una adecuada ventilación disminuye la transmisión de la gripe en aerosol, reduciéndose la concentración de partículas de virus.
- Se puede utilizar sistemas de climatización y ventilación de aire forzado, que en el hogar puede ser conseguido con un simple ventilador orientado hacia afuera de la ventana.



HÁBITOS SALUDABLES

- Estudios revelan que **las personas que duermen bien tienen un sistema inmunológico significativamente mejor** que aquellos que padecen de insomnio un estudio utilizó ratones que recibió la vacuna contra la gripe pero contrajo la enfermedad de todas maneras al estar privados del sueño.
- Llevar una **dieta saludable** y consumir alimentos como las legumbres, los frutos secos o la miel, potencian la producción de defensas.

