

COVID-19, embarazo y lactancia: actualización al 13 de marzo de 2020

Dirigido a mujeres embarazadas y comunidad

Estas recomendaciones preliminares reflejan los conocimientos sobre la infección actuales basados en la evidencia disponible, buenas prácticas y recomendaciones de la OMS y expertos; manténgase atento a las actualizaciones de la información.

¿Cómo puedo evitar infectarme con Coronavirus (COVID-19) cuando estoy embarazada?

Igual que para todas las personas es muy importante:

-Lávate las manos con agua y jabón durante todo el tiempo que te tome cantar dos veces el “cumpleaños feliz”, hazlo varias veces al día y antes y después de comer. También puedes usar gel con alcohol (por lo menos al 70%)

-Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con una servilleta o pañuelo de papel; bota la servilleta inmediatamente en un contenedor con tapa o en una bolsa que luego amarras y lávate las manos con agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

-No saludes dando la mano, con besos o abrazos, puedes usar otros gestos como por ejemplo señales con la mano, inclinar la cabeza y/o cualquier otro que te parezca divertido para tu familia y amigos y amigas.

-Evita tocarte la cara especialmente los ojos, nariz y boca.

-No te acerques más de un metro (aproximadamente dos pasos) a otras personas, sobre todo las que tienen síntomas como tos o fiebre.

-No salgas de casa a menos que sea necesario, evita sitios con mucha gente.

-Limpia todas las superficies que tocas normalmente varias veces al día con agua y cloro (prepara un envase de 1 litro poniendo 900 ml de agua y 100 ml de cloro –el contenido de una taza de café pequeña) u otro desinfectante. Por ejemplo, la mesa donde comes, escritorios, barandas, interruptores de luz, celular, teclados de computadora.

-Si una persona en tu casa está enferma o con sospecha de coronavirus es preferible que otra persona la o lo cuide.

-Evite viajar a menos que sea indispensable

¿Qué hago con mis controles médicos de rutina?

- Evita concurrir a establecimientos de salud para prevenir contacto con personas posiblemente infectadas. Para tu control prenatal averigua a través de un familiar en el establecimiento de salud más cercano (consultorio popular, centro de diagnóstico y tratamiento, u hospital) o por teléfono las indicaciones actualizadas para cumplir con los controles médicos de rutina.

¿Qué hago si tengo tos, fiebre, o dificultad para respirar?

Si tienes algún síntoma relacionado a COVID-19 ponte en contacto inmediato con las líneas telefónicas **0800COVID19** (080026844319) o **0800VIGILAN** (08008444526) que el MPPS puso a disposición de la población para orientarte y recibir una pronta atención.

Si no logras comunicarte, consulta inmediatamente a un centro de salud acompañada e informando inmediatamente que estás embarazada. Te deben atender con prioridad para evitar cualquier complicación.

¿Puedo tener parto normal si tengo infección por coronavirus?

- Siempre que se pueda es preferible tener un parto normal. Si hay alguna indicación médica para realizar una operación cesárea, esta decisión siempre se consultará contigo y si así lo deseas con tu familia, dándote toda la información requerida.

- Tu salud y la del bebé se vigilarán con cuidado durante todo el trabajo de parto y parto

- El personal de salud tendrá puesto un equipo de protección como lentes, tapabocas, guantes, entre otros. No te asustes; es una medida de prevención usual en estas situaciones. No dudes en hacer las preguntas que consideres necesarias, el personal que te atiende las responderá con calma y respeto.

¿Puedo estar en el mismo cuarto que mi bebé?

- Si estás en condiciones de estar en un cuarto de postparto normal sí, estarás sólo con tu bebe sin compartir el cuarto con otras mujeres. Puedes cargarlo y atenderlo. Siempre lávate las manos antes y después de tocarlo, limpia con agua y cloro o algún otro desinfectante las superficies como escritorio, mesa, cuna, barandas de la cama, entre otros, varias veces al día. Usa tapabocas.

¿Puedo darle pecho a mi bebé?

- Si estás en condiciones de dar pecho lo puedes hacer y es recomendable, así lo o la proteges de infecciones y otras enfermedades. Lávate las manos antes y después de amamantarlo, y usa tapabocas.
- Si no estás en condiciones de dar pecho, si te es posible, es recomendable sacarse la leche y dárselo al bebé con una cucharita o taza esterilizada (por ejemplo, hervida). Otra persona se lo puede dar.

¿Si estoy dando pecho y me enfermo por coronavirus puedo seguir amamantando?

- Si te sientes en condiciones de hacerlo puedes continuar amamantando a tu hijo(a). Lávate las manos antes y después de hacerlo, usa tapabocas, y sigue las recomendaciones de higiene antes detalladas.

¿Mi bebé puede tener alguna malformación si estoy o estuve enferma por Coronavirus (COVID-19)?

- Hasta ahora no se ha visto que el virus pase al bebé durante la gestación (mientras está dentro del útero). Cuando se examinó la placenta, líquido amniótico o faringe de los bebés que han nacido de madres con la enfermedad no se ha encontrado el virus. Tampoco malformaciones en los bebés.
- Es importante tomar en cuenta que esta es una enfermedad nueva que estamos comenzando a estudiar y en la medida que se conozca mejor alguna información puede cambiar.
- En otras epidemias por coronavirus de distinto tipo que el COVID-19, como SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y MERS (Síndrome Respiratorio del Medio Oriente), los bebés de madres infectadas no tuvieron más frecuencia de malformaciones que el resto de la población.

¿Qué pasa si necesito que me atiendan porque necesito un anticonceptivo o he tenido un aborto o pasé o estoy en una situación de violencia?

- En las epidemias los servicios de salud sexual y salud reproductiva deben continuar siendo accesibles, y estas atenciones salvan vidas. Acude al centro de salud más cercano a tu domicilio y explícale al personal de salud tu necesidad y situación. Todas las medidas para atender tu salud y protegerte deben implementarse.
- En situaciones difíciles como las de una epidemia pueden generarse o empeorarse situaciones violentas, las mujeres, niños y niñas y otras personas vulnerables pueden ser víctimas de maltratos, amenazas, violencia sexual, y otras situaciones peligrosas. Acude al centro de salud cercano a tu domicilio y en condiciones de confidencialidad conversa y pide ayuda al personal.