

RESEÑA

El COVID-19 es un nuevo virus que provoca una enfermedad respiratoria en las personas y puede transmitirse de persona a persona. Actualmente, las investigaciones sobre los riesgos del COVID-19 durante el embarazo son limitadas. Si bien no hay pruebas científicas de que las mujeres embarazadas tienen más probabilidad de contraer el COVID-19, los cambios corporales que ocurren durante el embarazo pueden exponer a las embarazadas a un mayor riesgo de infecciones, lo que incluye infecciones respiratorias virales como el COVID-19.

Las mujeres embarazadas deben tomar [precauciones](#) para evitar la exposición al virus y usar los mismos pasos para proteger a sus familias. Estos incluyen lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o usar un desinfectante de manos a base de alcohol, cubrirse con el codo cuando tosa o estornude y no con las manos, limpiar superficies como encimeras, interruptores de luz y teléfonos celulares con frecuencia, distanciamiento social, usar un barbijo en público y alejarse de las personas que estén enfermas.

SI CONTRAIGO EL COVID-19, ¿PUEDO PASARLE LA ENFERMEDAD A MI BEBÉ?

El COVID-19 es una nueva enfermedad y todavía estamos aprendiendo cómo se propaga. No resulta claro si el COVID-19 puede transmitirse al feto durante el embarazo. En los casos de bebés nacidos de madres con COVID-19, ninguno ha dado positivo para el virus. En estos casos, que son pocos, el virus no se detectó en el líquido amniótico ni en la leche materna. Sin embargo, las investigaciones en esta área son extremadamente limitadas.

¿DEBO MANTENER LAS CITAS PRENATALES Y DE REVISIÓN DEL BEBÉ?

Es importante tomar medidas para garantizar su salud y la de su bebé durante el embarazo, lo que incluye recibir atención prenatal e ir a las consultas de revisión del bebé. Su proveedor de atención médica o pediatra la ayudará a tomar decisiones sobre la atención prenatal y las visitas de revisión del bebé. Hábleles a ellos sobre sus inquietudes relacionadas con el COVID-19 y tome sus consejos para garantizar su cuidado durante el embarazo y después de este. Si no se siente cómoda yendo a una cita presencial, háblele a su proveedor de atención médica sobre opciones alternativas como la telesalud o las citas prenatales virtuales.

¿DEBERÍA CAMBIAR MI PLAN DE NACIMIENTO?

Si está considerando cambios en su plan de nacimiento, hable sobre las opciones con su proveedor de atención médica. Los hospitales de Pensilvania siguen siendo lugares seguros para el parto y toman todas las precauciones para proteger la salud de los pacientes y evitar la propagación del COVID-19. Las medidas preventivas pueden incluir visitantes de chequeo y personas de apoyo en el parto, lo que requiere equipo de protección personal y movimiento limitado en el hospital. Si tiene alguna pregunta sobre las políticas específicas que se están implementando en su hospital de maternidad, contacte a su proveedor de atención médica. Otras opciones de parto, tales como el parto en el hogar, pueden plantear riesgos para la salud y seguridad tanto de la madre como del bebé, por eso, es importante hablar acerca de esas opciones con un proveedor de atención médica antes de tomar una decisión.

¿QUÉ RECURSOS HAY DISPONIBLES PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS?

Manejar el estrés y la ansiedad y mantener la salud mental durante el embarazo y después del mismo puede ser desafiante, especialmente en este momento. Junto con las recomendaciones habituales tales como una alimentación saludable, ejercicios y dormir, asegúrese de mantenerse conectada con amigos y la familia, por teléfono o en línea,



tomándose descansos de las noticias y redes sociales que se relacionen con el COVID-19 y hablando con su proveedor de atención médica si se siente triste o ansiosa.

- Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, envíe **PA al 741-741** para comunicarse con un consejero en crisis las 24/7 o llame al **1-855-284-2494** para contactarse con la Línea de apoyo a la salud mental del Departamento de Servicios Humanos.
- Para recibir apoyo con la depresión posparto, **llame al 1-800-944-4773** o **envíe un mensaje de texto al 503-894-9453** para comunicarse con una persona de apoyo de Postpartum Support International.
- Para más información y recursos sobre el embarazo, visite nuestro