



Guía provisional para mujeres embarazadas o para personas que cuidan a mujeres embarazadas durante la pandemia de COVID-19

24 de abril de 2020

DIRIGIDO A: El Departamento de Salud Pública de San Francisco desarrolló la siguiente guía provisional para su uso por mujeres embarazadas y sus cuidadores.

ANTECEDENTES:

La nueva enfermedad por coronavirus, o COVID-19, es una nueva enfermedad respiratoria que puede transmitirse de persona a persona. La mayoría de las personas que contraen la infección no tienen ningún síntoma o tienen síntomas leves de un resfriado. Algunas personas se han enfermado gravemente y han tenido que ser hospitalizadas; especialmente las personas mayores y que tienen afecciones médicas crónicas. Los signos y síntomas más comunes de la infección incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor muscular, dolor de garganta y dolor de cabeza. Las náuseas, el vómito o la diarrea son los síntomas menos comunes del COVID-19. En la actualidad, no existe una vacuna para prevenir el COVID-19 ni ningún tratamiento después de que alguien haya estado expuesto al COVID-19. La mejor manera de prevenir la transmisión del virus es evitar la exposición al mismo.

De acuerdo con la información disponible, **las mujeres embarazadas correrían el mismo riesgo que el resto de las personas adultas**. Sin embargo, sabemos lo siguiente:

- Las mujeres embarazadas experimentan cambios en el cuerpo que podrían aumentar el riesgo de algunas infecciones.
- Las mujeres embarazadas tienen un riesgo mayor de enfermarse gravemente cuando se infectan con virus de la misma familia del COVID-19 y otras infecciones respiratorias virales, como la influenza.

La evidencia alrededor de las mejores prácticas para el control de las pacientes embarazadas sigue evolucionando. Siempre es importante que las mujeres embarazadas se protejan de las enfermedades.

GUÍA PARA MUJERES EMBARAZADAS EN SAN FRANCISCO:

Quédese en casa lo más posible y minimice su exposición al COVID-19.

- Practique el distanciamiento social con cualquier persona con la que no viva (mantenga una distancia de al menos 6 pies).
- Quédese en casa si está enferma.
- Si es una empleada esencial y debe seguir trabajando, consulte la posibilidad del teletrabajo.
- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Use mascarillas o cubrebocas en el rostro y la boca cuando salga para actividades esenciales o cuando esté cerca (una distancia menor a 6 pies) de personas que no sean parte de su hogar. Los cubrebocas se pueden hacer de distintos materiales de tela, como pañuelos, bufandas, camisetas, sudaderas o toallas. No se deben colocar cubrebocas de tela en niños menores de 2 años. El cubrebocas no es un sustituto del distanciamiento social; siga manteniendo una distancia de 6 pies entre usted y los demás.



- Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies que toca diariamente. Esto incluye las mesas, las perillas de las puertas, los interruptores eléctricos, los mostradores, las manijas, los escritorios, los teclados, los inodoros, los grifos y los lavamanos. Si las superficies están sucias, use detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas. Luego, use un desinfectante casero.
- Si vive con una persona que es un caso confirmado o sospechoso de COVID-19, comuníquese con su proveedor de salud y haga que todos los integrantes del hogar se queden en casa. Si un recién nacido menor de 2 meses tiene fiebre, llame al proveedor de inmediato.

Llame a un proveedor si tiene síntomas de resfriado o gripe

- Si tiene síntomas de resfriado o gripe, por ejemplo, fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor. Su proveedor decidirá si debe recibir la prueba del COVID-19.
- Si desarrolla señales de advertencia de emergencia, como problemas para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión nueva o incapacidad para despertar, labios o rostro azulados, o cualquier otro síntoma grave o preocupante, busque atención médica de inmediato. Notifique al operador del 911 o llame al hospital con anticipación para avisar que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. De ser posible, colóquese una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica o antes de llegar al hospital.
- Si tiene síntomas de COVID-19 al momento del parto, tendrá que dar a luz en el hospital. Llame con anticipación para que el equipo esté listo para brindarle la mejor atención y poder limitar la transmisión del virus a otras personas, incluido su bebé.

Hable con su proveedor sobre su calendario prenatal

- Por su seguridad, es importante que siga recibiendo toda la atención prenatal esencial.
- En un esfuerzo para limitar su exposición al COVID-19, muchos proveedores limitan las consultas prenatales a los casos que son más esenciales y que deben realizarse en persona (entre las consultas esenciales se incluyen: consulta prenatal inicial, ecografía de la anatomía fetal, consultas donde se realizan pruebas de laboratorio, etc.). Es posible que las vacunas y las pruebas de glucosa se puedan agrupar en una consulta. El seguimiento de rutina y la supervisión podrían realizarse por teléfono.
- Si le brindan atención prenatal virtual, debería recibir apoyo para usar el dispositivo para contar los movimientos fetales o el dispositivo doppler de uso domiciliario, si está disponible (junto con medidores de la presión arterial, básculas y recursos de educación de salud por correo o en línea) en conjunto con su consulta virtual.
- Llame a su proveedor para determinar el calendario de consultas prenatales más seguro para usted.

Ajuste su plan de parto

- Hable con su proveedor para determinar cómo tener la mejor comunicación con su equipo de atención de obstetricia, especialmente en caso de emergencia.
- Para mantener la seguridad de todos, muchos hospitales limitan la cantidad de visitas permitidas en la unidad trabajo de parto y parto. Esto se basará en el criterio particular del centro donde se realizará el parto y está sujeto a cambios. Muchas parteras a domicilio y de los centros de parto también están ajustando sus políticas de parto para aumentar la seguridad durante el brote de COVID-19. Hable con su proveedor para saber cuántas personas pueden asistir al parto y para pedir ayuda para ajustar su plan de parto según corresponda.
- Lleve todo lo necesario para el tiempo que estará en el hospital, incluidos ropa y alimentos. Es posible que los hospitales tengan limitaciones respecto a cuándo su persona de apoyo puede regresar a la sala de parto una vez que empiece el trabajo de parto.



Busque apoyo para la relación o el estrés relacionado con la maternidad

- El trato que recibimos en nuestras relaciones afecta nuestra salud y embarazo. Es posible que, durante esta pandemia de COVID-19, las mujeres embarazadas y sus familias experimenten más estrés en sus relaciones, por ejemplo, pueden aumentar las peleas o incluso pueden ocurrir daños graves. Hay ayuda disponible.
 - Llame a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233); las personas sordas o con problemas auditivos deben llamar al TTY 1-800-787-3224.
 - Si su pareja u otra persona la humilla, lastima, amenaza o atemoriza, llame a una línea local contra la violencia doméstica o a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (1-800-799-SAFE [7233]) y comuníquese con su proveedor de atención médica.
 - Si es más seguro para usted salir de su casa para llamar, puede salir a caminar (manteniendo una distancia de 6 pies de otros), llamar desde su automóvil o llamar mientras hace las compras. También puede encontrarse con un amigo (manteniendo una distancia de 6 pies) para que la ayude a llamar a las personas de apoyo.
 - Para consultar la lista de todos los recursos de San Francisco sobre la violencia interpersonal y familiar visite: www.leapsf.org.
- Si necesita ayuda para la crianza de los niños o le preocupa cómo el estrés en su familia está afectando a sus hijos, llame las 24 horas a la línea de AYUDA al (415) 441-KIDS (5437) en Safe and Sound.
- Hable con su proveedor de atención médica si tiene ansiedad o dificultades relacionadas con la pandemia de COVID-19. Esto puede incluir inquietudes financieras o inquietudes relacionadas con los cambios en su equipo de atención posparto, opciones de cuidado infantil y sistema de apoyo. Ellos le pueden brindar apoyo, contactarla con recursos de apoyo disponibles en la comunidad y ofrecer referencias en función de cada caso.

¿Está considerando un parto en casa?

- Cada mujer embarazada tiene derecho a tomar una decisión informada sobre su plan de parto. Hable con su proveedor sobre los riesgos relativos y los beneficios de tener un parto en casa.
- Si se pregunta si reúne los requisitos para tener un parto en casa, hable con su proveedor. Se puede considerar tener un parto en casa si:
 - 1) La mujer embarazada está saludable y el embarazo es de bajo riesgo.
 - 2) Hay un proveedor de parto en casa disponible.
 - 3) Hay transporte seguro y puntual para llegar a los hospitales cercanos.
 - 4) Hay acceso a consultas.
- En California, las presentaciones anormales del feto (como la presentación de nalgas) y los embarazos de más de un bebé a la vez son motivos para no planificar el parto en casa. Si está considerando un servicio de parto en casa, su proveedor le ayudará a evaluar de forma individual si es seguro que use los servicios de parto en casa.
- Si tiene síntomas de resfriado o gripe, debe planificar dar a luz en el hospital. Antes de ir al hospital, llame para informar sobre sus síntomas a fin de cuidar su seguridad y la del equipo de atención.
- Para conocer los proveedores de parto en casa calificados en San Francisco Homebirth Collective, visite sanfranciscohomebirthcollective.org.

Si bien reconocen que muchas pacientes tienen nuevas inquietudes debido a la pandemia de COVID-19, el American College of Obstetrics and Gynecology sigue recomendando seguir las guías existentes sobre el parto en casa con base en la evidencia.



Para obtener más información, visite:

[CDC Guidance on Pregnancy and Breastfeeding \(Guía sobre embarazo y lactancia materna de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \[Centers for Disease Control and Prevention, CDC\]\)](#)

[Voices for Birth Justice: Recursos sobre COVID-19](#)

[March of Dimes: Coronavirus Disease: What you need to know about its impact on moms and babies \(Enfermedad del coronavirus: Lo que debe saber sobre el impacto en las madres y los bebés\)](#)

[Look to end abuse permanently \(LEAP\):](#) Lista de recursos sobre violencia interpersonal de San Francisco

[Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica](#)

[Línea de ayuda para padres las 24 horas de Safe and Sound](#)