

COVID-19: Cambios en los consejos sobre el cuidado durante el embarazo y la maternidad para mujeres y sus familias

Sociedad de Medicina Materno-fetal

Comité de Educación al Paciente

Actualizado el 26 de junio de 2020

Actualizaciones sobre COVID-19 y el embarazo

Información publicada recientemente por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sugiere que las mujeres embarazadas con COVID-19 pueden tener un mayor riesgo de hospitalización, ingreso en cuidados intensivos y ventilación mecánica en comparación con las mujeres no embarazadas. Sin embargo, los científicos descubrieron que el riesgo de morir por COVID-19 sigue siendo el mismo para mujeres embarazadas y no embarazadas (0.2%).

A medida que continúa la recopilación de información, los CDC recomiendan que las mujeres embarazadas tomen las siguientes precauciones adicionales para mantenerse saludables y reducir el riesgo de contraer COVID-19:

- No falte a sus citas de atención prenatal.
- Limite sus interacciones con otras personas tanto como sea posible.
- Tome precauciones para evitar contraer COVID-19 cuando interactúa con otras personas.
- Asegúrese de tener al menos un suministro de 30 días de sus medicamentos.
- Hable con su proveedor de servicios médicos sobre cómo mantenerse saludable y cuidarse durante la pandemia de COVID-19.

- En caso de no tener un proveedor de servicios médicos, comuníquese con su centro de salud comunitario o departamento de salud más cercano.
- Llame a su proveedor de servicios médicos si tiene alguna pregunta relacionada con su salud.
- Busque atención médica de inmediato si tiene una emergencia médica.

Los CDC también alientan a todas las personas a usar una mascarilla u otra protección de tela que cubra tanto la boca como la nariz cuando estén cerca de otros. Usar una protección facial que cubra su boca y nariz tiene dos propósitos:

- La protege de otras personas que pueden tener el virus.
- Protege a otros si usted tienes el virus.

Para obtener más información sobre el uso, la fabricación y el lavado de mascarillas y protecciones faciales, diríjase a

{ [HYPERLINK "https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html"](https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html) }



La pandemia del COVID-19 ha conllevado cambios en la forma en que los consultorios médicos y los hospitales practican la medicina, con el fin de proteger la salud y seguridad de los pacientes y trabajadores de la salud. Los expertos de la Sociedad de Medicina Materno-fetal le ofrecen la siguiente información y consejos si tienen una consulta programada de obstetricia (OB) o ultrasonido, o si está por dar a luz pronto.

Restricciones a las consultas para cuidado prenatal y ultrasonidos

- Las consultas por telesalud pueden sustituir algunas de sus consultas presenciales con el obstetra. La telesalud ha estado entre nosotros durante mucho tiempo, pero ha ganado mayor popularidad durante la pandemia. Los expertos en cuidados en obstetricia están concluyendo a que si su embarazo es saludable, a menudo es más seguro que utilice la telesalud para algunas consultas durante este tiempo de distanciamiento social. Si tiene acceso a un teléfono inteligente o a una computadora, y en algunos casos, incluso hasta a un teléfono común, puede realizar una consulta por el método de telesalud. Las consultas de telesalud también son útiles si cree tener síntomas de una enfermedad. Ante esta situación, es mejor permanecer en casa para evitar la propagación potencial de gérmenes a otros dentro del consultorio médico. Su proveedor de servicios médicos puede evaluar sus síntomas y brindar orientación en cuanto a su tratamiento. Si se le recetan medicamentos, éstos pueden ser solicitados a su farmacia de manera virtual.
- Las pruebas de ultrasonido involucran un contacto cercano entre usted y la persona que realiza la prueba (el sonografista). Su proveedor de servicios médicos puede pedirle que limite el número de personas que la acompañan a su consulta por ultrasonido, con el fin de reducir la posibilidad de propagación del virus COVID-19 a otros pacientes y trabajadores de salud. Su sonografista podrá llevar mascarilla y pedirle a usted y cualquier acompañante que traiga que la lleve también. Algunos consultorios posiblemente no permitan visitas ni personas de apoyo que le acompañen a sus consultas de ultrasonido. El no poder compartir su prueba de ultrasonido con sus seres queridos puede resultar desalentador, pero es necesario para mantenerles a salvo a usted, a su feto y a los trabajadores de salud.
- Antes de realizarse una prueba de ultrasonido o una consulta presencial, posiblemente sea contactada por teléfono y se le pregunte si usted o alguien que la acompaña tiene síntomas de COVID-19 (como fiebre, irritación de garganta, tos o cambios gustativos u olfativos) o si existen otros factores de riesgo, como pudiera ser el caso de viajes recientes, historial de trabajo, vivir en residencia de población muy densa, o exposición reciente a alguien que padezca de COVID-19. En algunas oportunidades, este cuestionario se realiza cuando usted llega a su

consulta. Responda a las preguntas con honestidad. Si usted tiene síntomas— incluso leves—debe infórmasele a su proveedor antes de su llegada. Su proveedor de servicios médicos podrá reprogramar su prueba para una fecha futura si ello fuere seguro para su embarazo. Si sus acompañantes manifiestan síntomas o han estado expuestos recientemente al virus, deben permanecer en casa.

- Algunos consultorios permiten a los pacientes utilizar aplicaciones de videoconferencia (FaceTime, Zoom, Skype) con sus seres queridos para toda o cualquier parte de sus pruebas de ultrasonido. Pregunte a su proveedor de servicios médicos si puede utilizar esas tecnologías durante su prueba.
- Recuerde seguir prácticas de protección personales cuando necesite salir de su casa, sea para el supermercado o a su consultorio médico. Lávese las manos con frecuencia durante 20 segundos, con agua y jabón. Utilice gel antibacteria cuando no haya agua y jabón disponible. Mantenga distanciamiento social (por ejemplo, manténganse a unos 6 pies ó 2 metros de distancia de otras personas), y practique buena higiene al toser (cúbrase con el brazo al toser). En casa, limpie y desinfecte las superficies con frecuencia, en especial las que toca a menudo y aquellas que entran en contacto con los alimentos.

Restricciones para las mujeres en el hospital

Muchos hospitales están limitando el número de visitantes y personas de apoyo que pueden estar presentes en las salas de parto y en el pabellón de recuperación. El número de visitantes y de personas de apoyo que pueden acompañarle seguramente dependerá del nivel de infección de su comunidad. La mayoría de las instalaciones están permitiendo al menos a una persona de apoyo para las mujeres que dan a luz. Es comprensible estar ansiosos, tristes o molestos ante la incertidumbre de esta situación. He aquí algunas de las cosas que se deben tener en cuenta:

- Sepa que incluso si se le limita a una sola persona de apoyo, durante su trabajo de parto recibirá una gran ayuda y aliento de profesionales altamente disciplinados, incluyendo enfermeras, su médico y los médicos de turno. Las

enfermeras especializadas en trabajo de parto son profesionales con experiencia en parto. Ellas trabajan muy cerca con las mujeres en trabajo de parto y pueden brindarle consejos de gran valor acerca de técnicas de respiración, posiciones de parto y herramientas útiles como pelotas y almohadas para el parto. Incluso para las mujeres que tienen un trabajo de parto normal, por lo general siempre está disponible una enfermera. En ningún momento le faltará apoyo.

- Algunos hospitales permiten el uso de aplicaciones de videoconferencia para conectarse con la familia y amigos durante el trabajo de parto, pero esta práctica no es universal. Hay temas legales con la filmación de procedimientos médicos, incluyendo los partos, y algunos hospitales no permiten realizar filmaciones en la sala de parto por ese motivo. Algunos pueden permitirlo durante el trabajo de parto y la estadía posparto, pero no durante el parto como tal. Asegúrese de preguntar a su hospital sobre su política específica y si además necesita permiso de su médico para ello.
- A usted y a su persona de apoyo se le realizará el cuestionario del COVID-19 cuando llegue al hospital. A ningún visitante con síntomas respiratorios o fiebre se le permitirá ingresar a las instalaciones, así que tenga eso en cuenta cuando decida quién será su persona de apoyo. Una vez que ingrese al hospital, a su persona de apoyo podrá pedirle llevar mascarilla u otros equipos de protección personal. A ellos no se les permitirá ir a otras áreas del hospital ni visitar la unidad de neonatología.
- Si usted tiene síntomas de COVID-19 cuando ingrese al hospital, le será suministrada la prueba del virus. En caso de resultar positiva, le será asignada una habitación en un área designada para mujeres con el virus. Sus enfermeras y otros asistentes llevarán mascarillas y otra ropa protectora durante su cuidado, pero el nivel de apoyo y de comodidad que usted recibirá no se verá afectado. A usted y a sus visitantes también se les podrá pedir que lleven mascarillas.
- Si su prueba de COVID-19 es positiva, o si tiene síntomas pero no le han dado los resultados de su prueba, puede sugerirse que usted y su bebé permanezcan en habitaciones separadas. Usted y su equipo de servicios médicos tomarán esa decisión juntos con base en su situación personal y lo que más le conviene a usted y a su bebé.

- Hasta ahora, el virus COVID-19 no se ha detectado en la leche materna. El amamantamiento sigue siendo recomendado por sus múltiples beneficios, incluyendo la protección de su bebé ante las enfermedades. Si usted elige amamantar, se recomienda tomar precauciones, como llevar mascarilla al amamantar o al extraer y embotellar la leche materna y pedir a alguien que no esté contagiado alimentar al bebé.
- Según informes de los medios de comunicación, con motivo de las restricciones a los visitantes hospitalarios, algunas mujeres han decidido dar a luz en casa. Los partos en casa implican muchos riesgos. Los problemas pueden suscitarse durante el parto, a menudo con poca o sin ninguna advertencia. Así mismo, con motivo de la pandemia, en caso de presentarse alguna emergencia en casa, el servicio de ambulancia posiblemente no se encuentre inmediatamente disponible. Los hospitales y centros de partos colegiados y acreditados siguen siendo lugares seguros para dar a luz en los Estados Unidos.
- En algunas áreas, los hospitales que no tienen restricciones para los visitantes han sido inundados con solicitudes de mujeres que quieren que se trasladen sus cuidados. Aunque eso pudiera ser una solución válida, impone una carga indebida en el personal y los equipos de esos hospitales. Por otra parte, trasladarse de un área en la que existen muchos casos del virus a otra área en la que los niveles de infección son menores puede acelerar la propagación de la enfermedad. Los expertos dicen que mantener el virus contenido es una de las claves para controlar la propagación. Por último, su proveedor de cuidados durante el embarazo puede no tener privilegios en el hospital al que quiera trasladarse. Trasladar su cuidado puede implicar cambiarse de profesional médico, y su proveedor nuevo puede no conocerle a usted ni a su historial de la misma manera.

Las normas hospitalarias están cambiando rápidamente en la medida en que se reúne más información acerca del COVID-19 y se comparte entre expertos en servicios de salud. Mucho acerca del COVID-19 aún se desconoce. Las decisiones que toma un hospital un día pueden cambiar para el siguiente, en la medida en que las directrices son emitidas por expertos en control de infecciones. Por ahora, manténgase informada y hable con su proveedor de servicios médicos si tiene alguna pregunta. Lo que todos nosotros hagamos ahora no sólo puede

afectarnos a nosotros mismos y a nuestros bebés, sino también la salud de otras mujeres, sus bebés y la de los trabajadores de salud.