

## Información del COVID-19

# Preguntas y Recursos del Embarazo y Postparto

La siguiente información son las respuestas a las preguntas más frecuentes sobre el COVID-19 y la forma de ayudar a mantener a su familia segura.

- **¿Que sabemos sobre el COVID-19 y el embarazo? ¿Es más fácil para las mujeres embarazadas enfermarse con el virus? ¿Si contraen la infección, se enfermarán más que otras personas?**

Basándonos en lo que se sabe en este momento, las personas embarazadas pueden tener más riesgos de enfermarse gravemente del COVID-19. Adicionalmente, puede haber un riesgo más alto de resultados adversos del embarazo, tal como un parto prematuro en las personas embarazadas con el COVID-19. Si estas embarazada, es especialmente importante para usted y con los que vive que se protejan de contraer el COVID-19. Si está cuidando niños, enséñeles diariamente maneras (tal como lavarse las manos adecuadamente) para ayudarles a mantenerse sanos y protegerse a sí misma y a su familia.

Las mejores maneras de protegerse a sí misma es ayudar a reducir la propagación del virus que causa el COVID-19 son limitar reunirse con otras personas lo más posible y tomar precauciones (ver la infografía al final de este documento) para prevenir contagiarse del COVID-19 cuando se reúna con otros.

Monitóricese usted mismo de los síntomas (Ver abajo.) Si se empieza a sentir enfermo y cree que pueda tener el COVID-19, llame a su médico dentro de 24 horas.

- **¿Qué medidas adicionales debo tomar?**
  - No falte a ninguna de sus citas de cuidado prenatal o de postparto y tome las vacunas recomendadas. (Nota: No existe una vacuna para protegerle del COVID-19).
  - Asegúrese que tiene por lo menos medicinas para 30 días).
  - Hable con su médico de cómo mantenerse sano y como cuidarse durante la pandemia del COVID-19.
  - Si usted no tiene un médico, póngase en contacto con su [centro de salud comunitario](#) más cercano o el [Departamento de Salud](#).
  - Llame a su médico si tiene cualquier pregunta relacionada con su salud.
  - Busque atención medica inmediatamente si usted tiene una emergencia médica.
  - Aprenda sobre [el estrés y cómo afrontarlo](#). Puede que usted tenga más estrés durante esta pandemia. Pida ayuda si el miedo y la ansiedad es agobiante y le causa emociones fuertes.
- **¿Qué pasa si tengo que salir?**

Usted y las personas con las que vive deben asegurarse que están tomando las medidas para protegerse y a los demás. En general, mientras usted se reúna con más personas, más de cerca y durante más tiempo, más riesgo tendrá de contagiarse y de propagar el COVID-19.

- Contemple evitar actividades en donde es difícil tomar medidas para protegerse, tal como actividades donde el distanciamiento social (mantener un distanciamiento de 6 pies) no se pueda hacer.
  - Si decide asistir a actividades en público, continúe protegiéndose y tomando medidas preventivas.
  - Mantenga estas cosas a mano y úselas cuando salga: un cobertor facial, pañuelos de papel, y gel antibacterial con por lo menos 60% alcohol.
  - Si es posible, evite a las personas que no usen cobertores faciales o pida a los demás que se pongan cobertores faciales.
- **¿Es seguro ir al médico? ¿Qué pasa con dar a luz a mi bebe?**
    - Si está preocupada de asistir a una cita debido al COVID-19, hable con su médico. Pregúntele a su médico qué medidas se están tomando para separar a los pacientes sanos de aquellos que puedan estar enfermos.
    - Puede que algunos médicos cancelen o aplacen algunas citas. Otros podrían que cambiar algunas citas a visitas de telemedicina (citas por teléfono o por video).
    - En el caso de una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias. Si no está manejando, llame a la sala de emergencias cuando este en camino para explicarles que usted está embarazada y tiene una emergencia. Ellos deben tener un plan de prevención de la infección para protegerla del contagio del COVID-19 si usted necesita cuidado de emergencia. No retrase obtener cuidado de emergencia debido al COVID-19.
    - Dar a luz siempre es más seguro bajo la supervisión de profesionales sanitarios entrenados. Si tiene preguntas del lugar más seguro de donde dar a luz a su bebe discútalos con su médico.
  - **¿Es segura la lactancia materna?**

No sabemos con seguridad si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a los bebés a través de la leche materna, pero la información disponible sugiere que esto no es probable.

La leche materna provee protección contra enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para casi todos los niños. [Infórmese más sobre la lactancia materna](#). Usted con su familia y médico deben decidir si quiere y como empezar o continuar la lactancia materna.

Si usted tiene COVID-19 y decide la lactancia materna:

- Use un cobertor facial mientras este amamantando y lávese las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de cada toma.

Si usted tiene COVID-19 y decide extraer la leche materna:

- Use un extractor de leche solamente (no compartido).
- Use un cobertor facial durante la extracción y lávese las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de tocar el extractor de leche o cualquier parte de la botella y antes de extraer la leche.
- Siga [las recomendaciones del uso correcto de lavar el extractor de leche \[Español\]](#) después de cada uso, y lave todas las partes que hayan tenido contacto con la leche materna.
- Si es posible, la leche extraída debe ser alimentada al bebé por un cuidador de salud que no tenga COVID-19, que no tenga un alto riesgo debido a una enfermedad grave y que esté viviendo en el mismo hogar.

Las padres y los cuidadores deben seguir las recomendaciones descritas en la guía del CDC de la interrupción del aislamiento de personas con COVID-19; en inglés: [Discontinuation of Isolation for Persons with COVID-19](#) que no están en un lugar con servicios de salud.

Otras precauciones recomendadas:

- Lávese las manos con jabón y agua al menos 20 segundos cada vez antes de tocar a su bebe, de preparar una botella de leche (o fórmula), el extractor de leche o cualquier parte de la botella y antes de extraer la leche.
- Las mujeres con COVID-19 deben continuar el aislamiento de otros miembros de la familia excepto para amamantar.
- Si no puede producir la leche materna durante este tiempo, puede usar fórmula infantil siguiendo las mismas precauciones de limpieza para prevenir la propagación de la infección.
- Recuerde, que fórmulas infantiles caseras en internet o en las redes sociales NO están recomendadas y puedan ser peligrosas para su bebe.

Si tiene preguntas, póngase en contacto con su clínica de WIC local para obtener más consejos o llámé a 1-844-601-0365 para ponerse en contacto con su WIC clínica más cercana. También puede ponerse en contacto con la organización Appalachian Breastfeeding Network a nivel nacional las 24 horas del día en la línea directa: 1-888-588-3423.

- **¿Deben los niños llevar cobertores faciales de tela?**

**Debido al peligro de la asfixia, NO ponga un cobertor facial de tela a los bebés o niños menores de 2 años de edad.** Los cobertores faciales de tela no deben ser utilizados por personas con dificultades de respirar, que están inconsciente, no pueden moverse, o no puedan quitarse el cobertor facial sin ayuda.

**Los protectores faciales de plástico NO son recomendados para recién nacidos y niños.** No hay información que apoye el uso de los protectores faciales de plástico para la protección de niños contra el COVID-19 u otras enfermedades respiratorias. Un protector facial de plástico para bebés pueda aumentar el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita ("SIDS" por sus siglas en inglés) o la asfixia accidental y el estrangulamiento. Los niños, incluyendo recién nacidos se mueven frecuentemente, lo que puede aumentar la posibilidad de que su nariz y boca sean obstruidas por el protector facial de plástico o alguna parte de la espuma. El movimiento del bebé puede causar el desplazamiento del protector facial y que la correa estrangule al niño.

- **¿Qué pasa si tengo COVID-19 cuando mi bebé nace?**

Recién nacidos pueden ser infectados con el virus que causa el COVID-19 después de estar en contacto cercano con una persona infectada. Algunos bebés han dado positivos con el virus poco después del nacimiento. No se sabe si estos bebés contrajeron el virus antes, durante, o después del nacimiento. No se sabe mucho sobre los riesgos del COVID-19 a recién nacidos. La mayoría de los recién nacidos que han dado positivos del COVID-19 tuvieron síntomas leves o ningún síntoma y se recuperaron totalmente. Sin embargo, hay pocos informes de recién nacidos con síntomas graves. Un número pequeño de otros problemas, como nacimiento prematuro (antes del término) y otros problemas de embarazo y de parto, han sido registrados de bebés nacidos de madres que han dado positivos del COVID-19. No sabemos si estos problemas están vinculados con el virus.

Los Centros para el Control de la Prevención de las Enfermedades ([Centers for Disease Control and Prevention](#)) reconocen que la situación ideal para el cuidado de un recién nacido sano y a término-completo es en el hospital y en el cuarto de la madre. La separación temporal del recién nacido de la madre con la sospecha o confirmación de

COVID-19 deben ser considerado para reducir el riesgo de propagar el virus al recién nacido. Los riesgos y los beneficios de la separación temporal de la madre de su recién nacido deben ser discutidos con la madre con su equipo médico. La decisión de la separación temporal debe ser tomada según los deseos de la madre.

Si la madre con la sospecha o confirmación de COVID-19, no elige la separación temporal en el hospital, ella debe tomar precauciones para prevenir la propagación del virus al recién nacido, incluyendo lavar las manos y llevar un cobertor facial de tela cuando este a 6 pies de su recién nacido. El recién nacido deba estar a menos de 6 pies de su madre lo más posible, incluyendo debido al uso de barreras físicas (e.g. poner el recién nacido en una incubadora).

Las madres que son hayan sido dadas de alta del hospital, pero no aún deben estar en aislamiento pueden elegir continuar separadas del recién nacido para reducir el riesgo de la propagación del virus, si hay un cuidador sano disponible. Si no hay un cuidador sano, una madre con COVID-19 puede todavía cuidar de su niño si está lo suficientemente bien mientras toma precauciones (por ejemplo, lavarse las manos, usar un cobertor facial de tela)

- **¿Qué pasa si mi niño de enferma del COVID-19?**

Los niños con COVID-19 generalmente tiene síntomas leves parecidos a un resfriado, tal como fiebre, goteo nasal y tos. Vómitos y diarrea también han sido reportados en algunos niños.

Los niños con algunas afecciones médicas subyacentes, tal como enfermedades pulmonarias o asma moderada o grave, enfermedades coronarias graves, o con un sistema inmunológico débil, puede tener un riesgo más alto para enfermarse gravemente del COVID-19. Llame al su médico si está preocupado sobre la salud de su niño o si su niño tiene síntomas del COVID-19.

En el caso de una emergencia, llame al 911 o a su sala de emergencias local. Los hospitales con sala de emergencias tienen un plan de prevención de infecciones para protegerle a usted y a su niño de contagiarse del COVID-19 si su niño necesita cuidados de emergencia. Lo retrase obtener cuidado de emergencia para su niño debido al COVID-19.

- **¿Cuáles son los síntomas?**

Usted puede tener COVID-19 si tiene fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento, dificultad para respirar, fatiga, Dolores musculares, dolor de cabeza, pérdida del gusto y olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómitos o diarrea. Los síntomas pueden varias de muy leves a severos. Los síntomas pueden durar 14 días después de ser expuesto al virus.

## **DORMIR SEGURO Y LA PANDEMIA DEL COVID-19**

Durante la pandemia del COVID-19, los padres y niños pueden sufrir un aumento de estrés y fatiga que puede afectar el sueño del niño. Dormir seguro es una parte muy importante de mantener la salud de los niños, incluyendo durante la pandemia del COVID-19. Si tiene un niño, puede reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita ("SIDS" por sus siglas en inglés) y de otras muertes relacionadas al sueño haciendo los siguiente:

- Lávese las manos con jabón y agua al menos 20 segundos cada vez antes de tocar a su bebe, de preparar una botella de leche (o fórmula), el extractor de leche o cualquier parte de la botella y antes de extraer la leche.
- Coloque a su bebe en su espalda todas las veces que lo acueste a dormir – siestas y en la noche
- Use una superficie firme y plana tal como un colchón para la cuna y con una sábana ajustada.

- Que su bebe comparta su cuarto, pero no su cama. Su bebe no debe en una cama de adultos, un catre, cama de aire, un sofá o en una silla solo, con usted o con otra persona.
- Mantenga ropa de cama suave como mantas, almohadas, protectores para cunas, y mantenga juguetes blandos afuera de donde duerma su bebe.
- No cubra la cabeza de su bebe o deje que se acalore demasiado. Señales de que su bebe se está acalorando es que este sudando o que su pecho se siente caliente.
- No fume cigarrillos o permita que nadie fume alrededor de su bebe.

*Actualizado el 1 de julio del 2020.*

Para obtener ms información visite la página de internet: [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).

Para obtener respuestas de sus preguntas del COVID-19 llame al 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

**Su salud mental es tan importante como su salud física. Si usted o algún ser querido está sufriendo ansiedad relacionada a la pandemia del coronavirus, hay ayuda disponible las 24 horas al día y los siete días de la semana. Llame a la línea telefónica del COVID-19 “CareLine” al 1-800-720-9616.**

Protéjase a si mismo y a otros del COVID-19 siguiendo estas precauciones.

## PREVENCIÓN

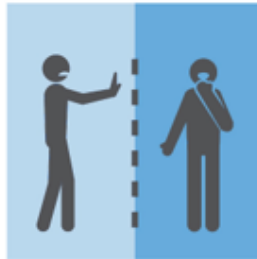
Para mayor información, llame al 1-833-427-5634 o visite [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov)



QUÉDESE EN SU CASA EXCEPTO PARA TRABAJAR Y OTRAS NECESIDADES



USE UNA CUBIERTA FACIAL CUANDO SALGA



PRACTIQUE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE AL MENOS 6 PIES DE DISTANCIA CON OTROS



HAGA COMPRAS EN HORARIOS QUE NO SEAN PICO



LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN (POR 20 SEGUNDOS O MÁS)



EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA CON MANOS SIN LAVAR O DESPUÉS DE TOCAR SUPERFICIES



CÚBRASE LA BOCA CON UN PAÑUELO O LA MANGA AL TOSER O ESTORNUDAR



LIMPIE Y DESINFECTE FRECUENTEMENTE SUPERFICIES DE "ALTO CONTACTO"



NO TRABAJE CUANDO ESTÉ ENFERMO. INFORME A SU SUPERVISOR SI SE SIENTE ENFERMO.



LLAME ANTES DE VISITAR A SU MEDICO