



## **COVID-19: Guía para personas embarazadas, que amamantan o cuidan a recién nacidos**

### **COVID-19**

Para obtener información general sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), incluyendo como protegerse contra el estigma, visite [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19). Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

### **COVID-19 y personas embarazadas**

Si bien actualmente no existen datos que sugieran que las personas embarazadas tienen más probabilidades de que se infecten por el virus que causa COVID-19, deben ser supervisadas de cerca. Las personas embarazadas se pueden enfermar gravemente si se infectan con algunos virus.

### **¿Quién tiene mayor riesgo de contraer COVID-19 o una enfermedad grave si tienen COVID-19?**

- Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave son las personas mayores de 50 años de edad o que tienen otras condiciones médicas, como enfermedad crónica del pulmón, enfermedad del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmunitario débil.
- Las personas que tienen contacto cercano con alguien que tiene o puede tener COVID-19 también corren mayor riesgo. Esto incluye personas que viven en el mismo hogar, cuidadores que trabajan en el hogar o parejas sexuales.

### **¿Qué sucede si una persona embarazada contrae la enfermedad de COVID-19?**

Las personas embarazadas pueden contraer COVID-19. Con virus que son similares al virus que causa la enfermedad del COVID-19, y con otras infecciones respiratorias virales como la influenza, las personas embarazadas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves. En este momento, existen pocos datos que permitan saber si las personas que están embarazadas corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave a causa de COVID-19. Siempre es importante que las personas embarazadas sigan las instrucciones de salud pública sobre cómo protegerse de enfermedades que incluyen el COVID-19 (consulte la sección de abajo [¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para prevenir la enfermedad COVID-19?](#)).

En este momento, no se sabe si la enfermedad del COVID-19 causa problemas durante el embarazo o si afecta la salud del bebé. Se ha informado de un pequeño número de problemas durante embarazo o el parto, incluyendo nacimientos prematuros (antes de las 37 semanas de

embarazo) en bebés nacidos de padres biológicos y que dieron positivo en la prueba de COVID-19 durante el embarazo. Todavía no se sabe si esos problemas ocurrieron a causa de COVID-19.

### **¿Pueden las personas con COVID-19 amamantar?**

Sí, las personas con COVID-19 o síntomas de COVID-19 pueden amamantar tomando precauciones para evitar transmitir el virus a su bebé.

Es importante que se laven bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos justo antes de amamantar y consideren usar una cobertura facial. Una cobertura facial es cualquier papel o tela (como un pañuelo o una bufanda) que está bien sujeta y cubra su boca y nariz. Otra opción es extraer la leche con un sacaleches o con la mano. Si usa un sacaleches, se debe lavarse a fondo todas sus piezas entre un uso y otro. Considere que alguien que no esté enfermo y que no tenga síntomas le dé al bebé la leche de la madre en un biberón.

Si bien el virus no se ha detectado en la leche humana, aún no se sabe si la enfermedad del COVID-19 puede transmitirse a un bebé durante la lactancia. A pesar de la información limitada de que se dispone en este momento, y dado a los muchos beneficios de la lactancia, incluyendo la aportación de anticuerpos de la madre al bebé que lo protegen contra infecciones en general, se continúa recomendando que los padres que desean alimentar a su bebé con leche humana lo hagan siguiendo las precauciones descritas anteriormente.

### **¿Pueden las personas con COVID-19 compartir o quedarse en la misma habitación que el bebé?**

Algunos proveedores de atención de salud pueden recomendar separar al bebé del padre o madre que tiene COVID-19 o que se está sometiendo a la prueba de COVID-19 mientras el padre o la madre está en el hospital para reducir el riesgo de que el recién nacido se infecte con COVID-19. Esto debe hacerse dependiendo de cada caso. Esta decisión debe tomarla conjuntamente el proveedor de atención de salud y el padre o madre. Una separación puede durar hasta que el padre o la madre dejen de ser infecciosos. Se pueden requerir separaciones más largas si la situación clínica cambia. Las opciones de separación incluyen mantener al bebé a más de 6 pies (dos metros) de distancia de los padres si el recién nacido está en la misma habitación del hospital o una separación física con otro adulto sano para ayudar con el cuidado del recién nacido.

Los hospitales también pueden limitar el número de visitantes. Asegúrese de que su grupo de apoyo comprenda la necesidad de esto y siga las instrucciones del personal del hospital que existen para mantenerlo seguro a usted y a su familia. Su grupo de apoyo puede incluir a su pareja, asistente de parto, amigo u otros miembros de la familia que haya planeado estar presentes tanto para el trabajo de parto como para el nacimiento. Para obtener información sobre sus derechos durante el parto, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque **atención respetuosa durante el parto**.

## **¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para prevenir COVID-19?**

Las personas embarazadas deben hacer lo mismo que el público en general para evitar infecciones.

- Quédese en casa.
- Incluso si se siente bien y no tiene síntomas, debe quedarse en casa tanto como pueda.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante para manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga al estornudar o toser. No utilice las manos.
- No se toque sus ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.
- No se dé la mano al saludar. En su lugar, haga un gesto de saludo con la mano.
- Controle su salud más de cerca de lo habitual para detectar fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta u otros síntomas parecidos al resfriado o gripe.
- Cree más espacio personal entre los demás y usted, incluso manteniendo al menos 6 pies de espacio físico entre los demás y usted. Esto se llama distanciamiento social o distanciamiento físico.
- Use una cobertura facial (como un pañuelo o una bufanda) que esté bien sujeta y cubra la boca y la nariz cuando no sea posible mantener al menos 6 pies de distancia física.

## **¿Cómo practico el distanciamiento físico?**

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Cree al menos 6 pies de espacio físico entre los demás y usted.
- No se congregue en multitudes de ningún tamaño.
- Trabaje desde casa, si es posible.
- Evite todos los viajes e interacciones no esenciales.

Puede encontrar información adicional sobre cómo prevenir COVID-19 en [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

## **¿Tendré que cambiar mis citas de atención prenatal?**

Debido a la recomendación de quedarse en casa tanto como sea posible, la cantidad de citas (visitas en persona) a las que debe asistir para recibir atención prenatal puede cambiar. No hay mucha evidencia científica sobre la cantidad de supervisión que necesita una persona con un embarazo de bajo riesgo. Esto significa que usted y su proveedor de atención de salud tienen más flexibilidad para ajustar su horario de atención sin ponerlo a usted ni a su feto en peligro. Además, su proveedor puede optar por hacer visitas virtuales con usted. Si este es el método de seguimiento elegido, pídale a su proveedor que lo ayude a obtener algunos equipos necesarios — un monitor de presión arterial en el hogar y tiras de análisis de orina. Considere registrarse en línea en el portal de su proveedor para acceder a sus registros de salud y lista de medicamentos.

Si su proveedor de atención de salud aún realiza visitas en persona, estas visitas también pueden ser diferentes. Las visitas pueden ser más cortas y el personal podría no permitir que otras personas lo acompañen. Sin embargo, si está enfermo, no vaya al consultorio de su proveedor

de salud. Comuníquese con ellos antes de ir a su oficina para informarles de sus síntomas, incluso si ya tiene una cita programada.

Al igual que en las visitas en persona, puede recibir solo el número mínimo de ecografías (ultrasonidos). En general, una persona embarazada que se considera de bajo riesgo solo necesitará una ecografía al principio del embarazo y otro aproximadamente a los cuatro meses para examinar al feto. Sin embargo, esto puede cambiar a medida que cambie su situación clínica.

No vaya a un local de venta de ecografías — ya que a menudo no tienen licencia ni tienen controles de salud higiénica. No deje de ver a su proveedor de atención de salud — pueden trabajar juntos para hacer un plan que sea más adecuado para usted y su embarazo.

### **¿Debo cambiar mi plan o lugar del parto?**

Para aquellos que están en una etapa avanzada de su embarazo, es posible que le preocupe ir al hospital para dar a luz a su bebé. También puede estar preocupado por su plan de parto. Debido a los desafíos que presenta este brote, es muy probable que su experiencia de parto sea diferente de lo que espera. Algunos ahora pueden considerar que un parto en casa es una opción más segura. Esta puede ser una elección difícil. Es posible que muchos proveedores de partos en el hogar no acepten nuevos pacientes durante este período. Consulte con su proveedor de atención de salud si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su lugar de parto. Le asesorará sobre el mejor curso de acción, así como la política de control de infecciones de las instalaciones.

Si está enfermo o tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos, dificultad para respirar), comuníquese con el centro de maternidad antes de llegar. Esto les permitirá prepararse para su llegada. Si no puede llegar al centro de maternidad de su elección, lea la publicación del Colegio Americano de Enfermeras Parteras "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" ("Dar a luz 'en el lugar': Una guía de preparación de emergencia para el parto") para obtener orientación sobre qué hacer si no puede ir a un centro de parto. Para leer esta guía, visite [midwife.org](https://www.midwife.org) y busque **giving birth in place** (dar a luz en el lugar).

### **Información para personas que han dado a luz recientemente (por ejemplo, el "cuarto trimestre")**

Es normal sentir muchas emociones, incluyendo tristeza, en los primeros meses después del parto. A veces las emociones pueden ser difíciles de manejar. Siga practicando el distanciamiento físico para protegerse a usted y a su bebé, pero manténgase conectado a su red de apoyo (amigos, familiares y colegas) utilizando la tecnología (por ejemplo, llamadas telefónicas, redes sociales, mensajes de texto o aplicaciones de chat de video como Skype y FaceTime). Sus amigos y familiares pueden estar ansiosos por verle y conocer al nuevo bebé, pero el distanciamiento físico y los consejos mencionados en la sección de arriba [¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para prevenir la enfermedad COVID-19?](#) todavía son importantes durante este brote.

Aproximadamente una de cada diez personas se deprime durante el embarazo y cerca de la mitad de ellas tienen depresión posparto después del nacimiento del bebé. Si usted o alguien que conoce está deprimido, hay ayuda disponible. Para obtener más información sobre la depresión posparto, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **depresión posparto**.

Si los síntomas de estrés o depresión se vuelven abrumadores, puede comunicarse con los consejeros en NYC Well, un servicio de apoyo de salud mental gratuito y confidencial. El personal de NYC Well están disponibles 24 horas el día, 7 días a la semana, y puede proporcionarle asesoramiento breve y derivaciones de atención de salud. Para obtener apoyo, llame al 888-692-9355, envíe el mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, llame al **911**. Llame al **311** para obtener información sobre servicios gratuitos o de bajo costo y líneas de ayuda directas en la ciudad de Nueva York.

Otros recursos para padres primerizos:

- Para obtener información sobre el "cuarto trimestre", visite The Fourth Trimester Project en [newmomhealth.com](https://newmomhealth.com).
- Para obtener información sobre la depresión posparto, visite Postpartum Support International (PSI) en [postpartum.net](https://postpartum.net), llame a la línea directa del PSI al 800-944-4773 (disponible en inglés y en español), o envíe un mensaje de texto al 503-894-9453 (para inglés) o al 971-420-0294 (para español). Se pueden aplicar tarifas por mensajes y datos.
- Como siempre, comuníquese con su proveedor de atención de salud por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto, especialmente porque las visitas de atención médica en persona se han limitado en este momento. Si no tiene un proveedor de atención de salud, llame al **311**.