



La COVID-19 y la salud materna

Departamento de Salud de Florida • FloridaHealthCOVID19.gov

Se desconoce si las embarazadas tienen una mayor probabilidad de enfermarse de la COVID-19 que otras personas. Algunos de los cambios que se producen en el cuerpo de las mujeres durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de contraer algunas infecciones. Siempre es importante que las embarazadas se protejan de las enfermedades.

Si tiene tos o falta de aliento, permanezca en casa y póngase en contacto con su proveedor de atención de la salud. No vaya al trabajo o a la escuela.

Otros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, temblores, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o del olfato que antes no tenía.

Descanse y manténgase hidratada. Si no está lo suficientemente enferma como para ser hospitalizada, puede recuperarse en casa.

Monitoree sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato.

La leche materna es la mejor nutrición para la mayoría de los bebés. Todavía se desconoce si las madres con la COVID-19 confirmada pueden transmitir el virus a través de la leche materna.

Si da positiva para la COVID-19 o está esperando los resultados de las pruebas:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo empezar o continuar el periodo de lactancia. Es posible que pueda utilizar un sacaleche para extraerla.
- Lávese las manos cuidadosamente y lleve una máscara facial mientras bombea.
- Un familiar o un cuidador sano puede alimentar a su bebé con la leche materna.
- Siga las directrices del fabricante sobre la limpieza de las piezas del sacaleche después de cada alimentación.
- Si está en trabajo de parto, llame al hospital o al centro médico antes de llegar para darle tiempo al personal de tomar las precauciones adecuadas de control de la infección para proteger a su bebé.



Cuide de su salud.

■ Siga acudiendo a las visitas de atención prenatal. Use telemedicina/telesalud para las visitas médicas si su seguro lo ofrece.

■ Mantenga hábitos saludables: comer sano, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y manejar el estrés.

Abastézcase de 2 a 3 semanas de alimentos no perecederos, recetas y suministros médicos y de atención de la salud.

Cree una lista de contactos de familiares, amigos, vecinos, profesionales de atención de la salud, programas de asistencia comunitaria y conductores, y hágales saber que puede necesitarlos para que la ayuden si se enferma.

Manténgase al corriente con las directrices estatales y locales en FloridaHealthCOVID19.gov y las orientaciones sobre desplazamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) en [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/viajeros](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/viajeros).



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

Cúbrase al toser y estornudar con el interior del codo o con un pañuelo de papel.

Limpie diariamente los objetos o las superficies que las personas tocan mucho: picaportes, encimeras, teclados, etc.

Si está enferma, proteja a su familia. Permanezca en una habitación separada de otros y evite compartir objetos personales. Obtenga más información en el “Tenga su hogar preparado” (Get Your Home Ready) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

Practique el distanciamiento social:

- Permanezca en casa todo lo posible.
- Permanezca alejado de las personas que están enfermas o que han estado enfermas en las últimas dos semanas.
- Compre durante las horas en que haya menos gente.
- Evite las multitudes y reuniones de 10 o más personas.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas.
- Evite tocar superficies públicas “de alto contacto”.
- Lleve puesta mascarilla de tela en lugares públicos.



6 pies

