

COVID-19: Recomendaciones para personas embarazadas, que están amamantando o dando el pecho, o que cuidan a recién nacidos

El COVID-19 continúa siendo un riesgo importante en la ciudad de Nueva York (NYC) y en todo EE. UU. Si está embarazada, amamantando o dando el pecho, o está cuidando a un recién nacido, esta guía le brindará ayuda para planificar antes, durante y después del nacimiento.

Las personas embarazadas o en periodo de lactancia pueden elegir vacunarse. Si está embarazada, amamantando o dando el pecho, podría ser útil hablar de la vacunación con su proveedor de atención de salud. Sin embargo, no necesita autorización de un proveedor para vacunarse. Las personas embarazadas están dentro de los grupos elegibles para vacunarse como parte de la distribución de vacunas organizada en fases del estado de Nueva York. Para ver la lista de todos los grupos elegibles, visite nyc.gov/covidvaccinedistribution. Para encontrar un centro de vacunación y programar una cita, visite vaccinefinder.nyc.gov. En caso de necesitar asistencia para pedir una cita en un centro de vacunación administrado por la ciudad, llame al 877-829-4692. Para obtener más información sobre las vacunas contra el COVID-19, visite nyc.gov/covidvaccine.

¿Las personas embarazadas corren un riesgo mayor de presentar una forma grave de COVID-19?

Sí. En función de lo que sabemos ahora, las personas embarazadas corren un riesgo mayor de presentar una forma grave de COVID-19 que quienes no están embarazadas. Las personas embarazadas que tienen COVID-19 también pueden correr un mayor riesgo de tener nacimientos prematuros y otros desenlaces negativos del embarazo. Se han informado unos pocos casos de bebés que podrían haberse infectado con COVID-19 antes del nacimiento, pero son [raros](#).

Para obtener más información sobre las personas que corren un mayor riesgo de presentar una forma grave de COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus y haga clic en "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevención y grupos de mayor riesgo) en el lado izquierdo de la página.

¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para prevenir el contagio del COVID-19?

Tenga en cuenta estas medidas esenciales para prevenir la transmisión del COVID-19, incluso si ya recibió la vacuna completa contra el COVID-19:

- **Quédese en casa si no se siente bien.** Quédese en casa si no se siente bien o si tiene un resultado positivo para COVID-19.
- **Mantenga la distancia.** Mantenga una distancia de al menos 6 pies de las demás personas cuando sea posible. Evite las grandes reuniones, especialmente en espacios cerrados.
- **Use cobertura facial.** Protéjase y proteja a los demás usando cobertura facial cuando salga de su casa, y también dentro de su casa si usted o una persona con la que convive

están enfermos o estuvieron recientemente expuestos al COVID-19. La cobertura facial debe ser ceñida y cubrirle bien la nariz y la boca.

- **Mantenga sus manos limpias.** Lávese las manos con agua y jabón a menudo y use un desinfectante de manos a base de alcohol cuando el agua y el jabón no estén disponibles. Evite tocarse la cara si no se lavó las manos y cúbrase con el brazo o con un pañuelo, y no con la mano, al toser o estornudar.

¿Debo modificar mis citas de atención prenatal? ¿Qué sucede con las ecografías?

No falte a sus citas de atención de salud durante ni después del embarazo. Hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo mantenerse seguro y saludable y cómo protegerse del COVID-19. Juntos pueden crear un plan que se ajuste a usted y a su embarazo.

Su proveedor puede elegir hacer consultas virtuales con usted. En este caso, pídale que le brinde ayuda para conseguir el equipo que necesita, como un tensiómetro, tiras reactivas para análisis de orina, una balanza y un termómetro. Pregúntele a su proveedor si tiene un portal en línea en el que pueda acceder a sus registros médicos y su lista de medicamentos.

Las visitas presenciales pueden ser diferentes también. Es posible que sean más breves, y que no se les permita a su pareja u otras personas ingresar con usted. En las visitas presenciales, solamente podrá hacerse la cantidad mínima de ecografías. Por lo general, una persona que está embarazada y se considera de bajo riesgo deberá hacerse solamente una ecografía al comienzo del embarazo y luego otra alrededor de los cuatro meses para examinar al feto. Esto puede cambiar según su situación clínica. No asista a ubicaciones donde se realizan ecografías fuera de un entorno hospitalario, ya que, por lo general, estos servicios no están autorizados ni controlados.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 u otros problemas durante mi embarazo?

Si cree que podría tener COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención de salud e infórmele sus síntomas. Comuníquese si tiene inquietudes, siente que algo no está bien o necesita una visita presencial.

¿Debo cambiar la planificación sobre el nacimiento o la ubicación donde se realizará el parto?

Si está en una etapa avanzada de su embarazo, es posible que le preocupe asistir al hospital o a un centro de maternidad para el nacimiento de su bebé. También puede preocuparle la planificación del nacimiento. Debido a los desafíos que plantea la emergencia de salud pública por el COVID-19, la experiencia que tenga en el nacimiento muy probablemente será diferente de lo que esperaba.

Algunas personas pueden considerar la posibilidad de tener un parto en su casa como una opción más segura. Esta decisión puede ser difícil. Muchos proveedores de partos en la casa no aceptan nuevos pacientes en esta situación. Consulte con su proveedor de atención de salud si tiene dudas o inquietudes sobre la planificación o el lugar donde se realizará su parto. Su proveedor le brindará asesoramiento sobre la mejor opción, y también la política de control de infecciones de su centro.

Si tiene COVID-19 o [síntomas de COVID-19](#), comuníquese con su hospital o centro de maternidad antes de asistir al lugar. Esto les permitirá prepararse antes de su llegada.

Lea el artículo "[Giving Birth "In Place": A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" (Dar a luz "donde estés": una guía para prepararse ante emergencias en el parto) publicado por el American College of Nurse-Midwives (Colegio Estadounidense de Enfermeras Especializadas en Obstetricia y Parteras Certificadas) para recibir asesoramiento sobre qué hacer en caso de que no pueda trasladarse a un hospital o centro de maternidad.

¿Las personas con COVID-19 pueden amamantar o dar el pecho?

Sí. Las personas con COVID-19 o las personas que están siendo evaluadas para detectar COVID-19 pueden amamantar o dar el pecho siempre que tomen precauciones para evitar contagiar a su bebé con el virus.

Si bien la evidencia es escasa en este momento, parece ser poco probable que el COVID-19 pueda transmitirse a un bebé al amamantar o dar el pecho. Debido a los muchos beneficios que tienen amamantar y dar el pecho, incluidos los anticuerpos de los padres biológicos (que protegen al bebé de las infecciones), se recomienda que los padres y madres que quieran darle a su bebé leche humana, lo hagan cumpliendo con ciertas medidas de precaución, que incluyen lavarse bien las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos inmediatamente antes de amamantar o dar el pecho, y usar cobertura facial al hacerlo. Otra opción es extraerse leche manualmente o con un sacaleches. Si se usa un sacaleches, se deben lavar bien todas las partes del sacaleches con agua y jabón entre un uso y el siguiente. Considere la posibilidad de que una persona que no tenga COVID-19 alimente al bebé con la leche de sus padres en un biberón.

¿Las personas con COVID-19 pueden practicar la cohabitación con su bebé?

"Cohabitación" significa que su bebé permanece en la misma habitación que usted. Algunos proveedores de atención de salud recomiendan separar al bebé de su padre o madre si tiene COVID-19 mientras está en el hospital o se está realizando un análisis para detectar COVID-19. El objetivo es reducir el riesgo de que el recién nacido se infecte con COVID-19, y esto debe analizarse para cada caso de forma individual. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) [recomiendan](#) que el proveedor de atención de salud y el padre o la madre tomen la decisión juntos. La separación puede durar hasta que el padre o la madre ya no estén infectados o más si la situación clínica se modifica. La separación puede implicar mantener una distancia de 6 pies como mínimo entre el bebé y el padre o la madre en la misma habitación del hospital, o una separación física verdadera con otro adulto sano que asista el cuidado del bebé.

Los hospitales y los centros de maternidad también pueden limitar la cantidad de visitantes para mantener su seguridad y la de su equipo de apoyo. Su equipo de apoyo puede incluir su pareja, su doula, amigos u otros familiares que usted haya planificado que estén presentes para el parto y el nacimiento. Asegúrese de que su equipo de apoyo siga las instrucciones del hospital. Para obtener información sobre sus derechos durante el nacimiento, visite

nyc.gov/health y busque "respectful care at birth" (atención respetuosa durante el nacimiento).

¿A qué signos de alarma debo prestar atención después del nacimiento?

Pueden surgir complicaciones médicas después del nacimiento. La [campaña "Hear Her"](#) (Escúchela) de los CDC tiene información importante para las personas embarazadas o que han dado a luz recientemente, sus equipos de apoyo y sus proveedores de atención de salud.

Comúnquese a otra persona si nota signos o síntomas que le preocupen después de dar a luz. Tiene derecho a expresarse. Si aún está en el hospital o en el centro de maternidad, hable de sus inquietudes con su proveedor de atención de salud. Si está en su casa, comuníquese con su proveedor, llame al **911** o acuda a una sala de emergencias.

Signos de alerta por problemas de salud tras el parto



Llame al 911 si presenta:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Pensamientos sobre hacerse daño o hacerle daño a su bebé
- Convulsiones

Llame a su proveedor si presenta:

- Dolores de cabeza que no desaparecen, incluso con medicamentos
- Dolores de cabeza con visión borrosa u otros cambios en la visión
- Una incisión que no cicatriza
- Sangrado (suficiente para empapar uno o más apósitos en una hora) o despedir grandes coágulos de sangre
- Temperatura de 100.4 grados Fahrenheit o más
- Hinchazón, enrojecimiento, dolor o calor en las piernas

Cuando se comunique con su proveedor, llame al **911** o asista a la sala de emergencias, asegúrese de informar lo siguiente:

1. Que recientemente tuvo un bebé
2. Cuándo tuvo su bebé
3. Los síntomas específicos que tenga

Por ejemplo: "Tuve un bebé hace seis días y tengo un dolor de cabeza fuerte que no mejora, incluso después de tomar ibuprofeno".

Información para personas que han dado a luz recientemente ("el cuarto trimestre")

Mantenga la conexión con su equipo de apoyo (pareja, doula, amigos, otros miembros de su familia) por teléfono, mensajes de texto, videollamadas o redes sociales. Es posible que las

personas de su equipo de apoyo estén ansiosas por reunirse con usted y conocer al bebé, pero es importante tomar cuatro medidas clave para prevenir la transmisión del COVID-19: quedarse en casa, mantener la distancia, usar cobertura facial y mantener la higiene de las manos.

Es normal sentir muchas emociones, incluida la tristeza, en los primeros meses después de dar a luz. En ocasiones, puede resultar difícil manejar estas emociones. Aproximadamente una de cada 10 personas atraviesa una depresión durante el embarazo, y la mitad de ellas tiene depresión posparto después de que el bebé nace. Para obtener más información sobre la depresión posparto, visite nyc.gov/health y busque "**pospartum depression**" (**depresión posparto**).

Si los síntomas de estrés o depresión se vuelven abrumadores, comuníquese con NYC Well, su conexión a asistencia de salud mental gratuita y confidencial. Puede conversar con un asesor por teléfono, mensaje de texto o chat y acceder a servicios para el consumo de sustancias y la salud mental en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si necesita asistencia, llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en línea en nyc.gov/nycwell.

Si tiene pensamientos sobre hacerse daño o hacerle daño a su bebé, llame al **911**.

Otros recursos para padres nuevos

- Si necesita información sobre servicios y líneas directas gratuitos o de bajo costo en NYC, llame al **311**.
- Para obtener más información sobre el "cuarto trimestre", visite Fourth Trimester Project (Proyecto el cuarto trimestre) en newmomhealth.com.
- Si necesita información sobre la depresión posparto, ingrese a "Postpartum Support International (PSI)" (Asistencia para el posparto a nivel internacional [PSI]) en postpartum.net, llame a la línea de ayuda de PSI al 800-944-4773 (disponible en inglés y español) o envíe un mensaje de texto al 800-994-4773 (asistencia en inglés) o al 971-420-0294 (asistencia en español).
- Como siempre, comuníquese con su proveedor de atención de salud por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto, en particular debido a la limitación de las visitas en persona en esta situación. Si no tiene un proveedor de atención de salud, llame al **311**.
- El apoyo de una doula puede ayudar a las familias a enfrentar los problemas físicos, emocionales y prácticos que acarrea un nacimiento. Actualmente, las doulas proporcionan asistencia virtual y presencial durante la pandemia de COVID-19. Si le interesa recibir asistencia posparto de una doula, visite la página [Doula Care](#) (Asistencia brindada por doulas) del Departamento de Salud y Salud Mental de NYC y busque "Programs Offering Free Doulas" (Programas que ofrecen asistencia gratuita de doulas).

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus o envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692 para recibir actualizaciones en tiempo real. Pueden aplicarse cargos de mensajería y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona. 3.13.21