

Preguntas frecuentes sobre el COVID-19 (coronavirus)

Información para las que están embarazadas o amamantando



¿Estamos mi bebé o yo en mayor riesgo de contraer el COVID-19?

Actualmente no sabemos si alguien que está embarazada está en mayor riesgo de enfermarse en comparación al público en general. Según la evidencia disponible actualmente, tal parece que no es mayor el riesgo de los niños de contraer el COVID-19 comparado al de los adultos.

¿Cómo me puedo proteger?

Es importante seguir las mismas recomendaciones de CDC para el público en general y evitar la infección. Tú puedes ayudar a prevenir la transmisión del COVID-19 tomando estas medidas:



Evita estar cerca de personas que estén enfermas y que tengan síntomas de tos o de gripe.



Evita tocarte la cara, así como los ojos, la nariz, y la boca con las manos sin lavar.



Lávate las manos seguido con jabón y agua o usa un desinfectante base de alcohol por 20 segundos.



Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia.

¿Qué debo hacer si creo que estoy enferma?



Si crees que tienes síntomas del COVID-19 o crees que has estado expuesta, llama a tu proveedor de atención médica con anticipación antes de ir a una consulta.



Si tus síntomas no son graves, tu proveedor de atención médica podría recomendarte seguir los mismos cuidados que tendrías para una gripe común: quedarte en casa, mantenerte alejado de otros y tomar medicamentos sin receta.



Tose o estornuda en un pañuelo desechable o en tu codo. Si usas un pañuelo, tíralo inmediatamente a la basura y después lávate las manos.



Usa una mascarilla (tapabocas) para evitar la propagación de la gotitas que pueden transmitirle el virus a otros.



Asegúrate de mantenerte en contacto por teléfono o correo electrónico con las personas que pueden ayudarte.

¿Puedo yo transmitirle el COVID-19 a mi bebé durante mi embarazo o al dar a luz?

Es poco probable la transmisión del COVID-19 durante el embarazo, pero es importante seguir las recomendaciones del CDC para proteger a tu bebé luego de dar a luz. Un número muy pequeño de bebés recién nacidos han presentado un resultado positivo en la prueba del virus. Sin embargo, no se sabe si estos bebés contrajeron el virus antes o después de nacer.

¿Aún puedo amamantar a mi bebé?

La leche materna es la mejor fuente de nutrientes para la mayoría de los recién nacidos. Sin embargo, al momento es mucho lo que no se sabe acerca del COVID-19.

Si tienes síntomas o has recibido un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19, sigue las siguientes indicaciones para proteger a tu bebé:



Lávate las manos antes de tocar a tu bebé.



Ponte una mascarilla (tapabocas) al amamantar.



Si estás usando una bomba de seno para extraer leche, lávate las manos antes de tocar la bomba o las partes del biberón y sigue las instrucciones del fabricante para limpiar la bomba correctamente cada vez que la uses.



Considera la posibilidad de que tu pareja o familiar que no esté enfermo(a) alimente a tu bebé.

¿Qué más puedo hacer para mantenernos sanos mi bebé y yo?



Come una alimentación balanceada, duerme por lo menos 8 horas cada noche, mantente activa y haz cualquier otra cosa que necesites para cuidarte.



Quédate en casa cuando sea posible o mantén un distanciamiento social cuando tengas que salir a ocuparte de tus necesidades esenciales como comprar.



Comunícate con tu familia y amigos, como por ejemplo contáctalos en línea, por teléfono o por video-chat. Esto te ayuda a mantenerte conectada socialmente y sana mentalmente.



Si estas embarazada, continua tu cuidado prenatal. Si te preocupa algo, consulta con tu proveedor de atención médica y sigue sus recomendaciones.



¿Es seguro traer a mi recién nacido(a) para evaluarle?

Es extremadamente importante que un pediatra evalúe a tu recién nacido(a) para hacerle sus exámenes generales durante sus primeros días de vida. La vacunación de bebés y de niños pequeños de hasta 24 meses de edad es la base de su salud en general y se tiene que hacer en persona. Contamos con clínicas de vacunación servi-carro para niños sanos en algunas de nuestras ubicaciones.



Consultas en persona aún están disponibles para las citas necesarias.

Si tienes alguna pregunta acerca de tu cuidado médico y tu bebé, llama a nuestro Centro de Atención a los Pacientes al:

(888) 499-9303

Para más información acerca del COVID-19, visita:

AltaMed.org/coronavirus