

# Usted estuvo expuesta a COVID-19, y está embarazada o amamantando. ¿Ahora qué?



## ¿Las mujeres embarazadas están en mayor riesgo de enfermarse severamente a causa de COVID-19?

Basados en lo que sabemos hasta ahora, las mujeres embarazadas podrían estar en mayor riesgo de enfermarse severamente a causa de COVID-19 en comparación con las mujeres que no lo están.

En un estudio realizado con cerca de 400,000 mujeres de entre 15 y 44 años de edad enfermas de COVID-19 con síntomas, las mujeres embarazadas fueron más propensas a ingresar en la unidad de cuidados intensivos, a recibir respiración asistida mecánicamente, a recibir oxigenación por membrana extracorpórea, y a morir que las que no estaban embarazadas. Vea el reporte en: <https://go.usa.gov/x7Kkk>.

## ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Algunos de los síntomas comunes de COVID-19 incluyen:

- Fiebre o escalofríos\*
- Tos\*
- Falta de aliento o dificultad para respirar\*
- Dolor de garganta\*
- Pérdida reciente del sentido del olfato o del gusto\*
- Dolores musculares o de cuerpo\*
- Congestión o escurrimiento nasal.
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Fatiga
- Dolor de cabeza

\*Estos síntomas son el criterio a seguir para hacerse la prueba de COVID-19.

Los síntomas pueden variar desde lo más leve hasta lo más severo, y en algunos casos, pueden requerir atención médica. Hay muchas enfermedades que tienen los mismos síntomas, así que aun si usted presenta estos síntomas, puede ser que no tenga COVID-19.

## **Medidas a adoptar si usted está embarazada y ha estado expuesta a COVID-19:**

- Lávese las manos frecuentemente, descanse, y consuma suficientes líquidos.
- No falte a sus citas de cuidado prenatal durante su cuarentena. Notifique a su proveedor de cuidado prenatal, y póngalo al tanto de que usted está en cuarentena.
- Asegúrese de tener una provisión de medicamentos que dure por lo menos 30 días.
- Si no tiene un proveedor de salud, contacte a su hospital o departamento de salud más cercano.
- Llame a su proveedor de salud si tiene preguntas relacionadas con su salud, o la de su bebé nonato.
- Busque ser atendida de inmediato si tiene una emergencia médica. **Aun si usted estuvo expuesta a COVID-19 no demore en buscar atención médica de emergencia.**
- Puede ser que sienta que su nivel de estrés ha incrementado durante esta pandemia. El miedo y la ansiedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Solicite ayuda. Hay varios recursos disponibles:
  - La Línea de Asistencia para La Salud Emocional: 833-442-2211
  - UtahStrong - Ayuda gratis para el estrés relacionado con COVID-19: 385-386-2289
  - Davis Behavioral Health (Centro de Salud Conductual del Condado de Davis): 801-773-7060
  - Red de Referencia para La Salud Mental Maternal : [maternalmentalhealth.utah.gov](https://maternalmentalhealth.utah.gov)

# Recursos de Salud Mental



24/7 Red nacional de prevención del suicidio:  
(800) 273-TALK



24/7 Línea de ayuda para desastres: (800) 985-5990 - TEXT "TalkWithUs" al 66746



Línea directa de ayuda para la salud emocional: (833) 442-2211 - asesoramiento en 19 idiomas



The Utah Strong Recovery Program - Ayuda GRATUITA para el estrés relacionado con COVID-19, Llama/Text 385-386-2289, [UtahStrong@utah.gov](mailto:UtahStrong@utah.gov),



2-1-1 or [211utah.org](http://211utah.org) - conectarse a servicios de salud mental, uso de sustancias, cuidado infantil de emergencia



Utah Parent Center - recursos para cuidadores de personas con necesidades especiales



myStrength - salud del comportamiento app; gratis con el código: UDHSguest33



SafeUT App y texto de crisis juvenil y línea de ayuda



## Cómo proteger a su bebé mientras está amamantando si ha estado expuesta a COVID-19:

- Limite la exposición que su bebé pueda tener al virus
- Lávese las manos antes de tocar a su bebé
- Use una cobertura facial de tela, si es posible, cuando esté amamantando a su bebé
- Lávese las manos antes de tocar el extractor de leche o las partes del biberón y limpie todas las partes antes de cada uso

## ¿Puedo amamantar si tuve resultados positivos en mi prueba de COVID-19?

No sabemos con seguridad si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a sus bebés a través de la leche materna, pero los escasos datos disponibles sugieren que lo más probable es que no. La leche materna provee protección en contra de muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés.

Si tiene COVID-19 y decide amamantar:

- Use una cobertura facial de tela cuando esté amamantando y lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos cada vez antes de amamantar a su bebé.
- Si tiene COVID-19 y decide extraerse la leche:
  - Use un extractor de leche designado exclusivamente para su uso personal (no compartido).
  - Use una cobertura facial de tela durante la extracción de la leche y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar el extractor de leche o las partes del biberón y antes de extraerse la leche.
  - Siga las recomendaciones de cómo limpiar adecuadamente su extractor de leche después de cada uso, limpiando todas las partes que estuvieron en contacto con la leche materna.
  - Si es posible, un cuidador sano que no tenga COVID-19, que no esté en riesgo de enfermarse severamente a causa de COVID-19, y que viva en la misma casa, puede alimentar al bebé con la leche extraída.

### Para más información, visite:

- Este enlace de los CDC (por sus siglas en inglés) si usted está embarazada o amamantando:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>
- [coronavirus.utah.gov/espanol](https://coronavirus.utah.gov/espanol)