

## 9 DUDAS FRECUENTES

# EMBARAZO Y COVID-19

¿Debo aislarme?, ¿qué pasa con mis controles?, ¿cómo protejo a mi hijo o hija recién nacida? Experta responde todas nuestras preguntas.

Por Bárbara Carvacho Agosto.

Si conoces a una embarazada, tienes una amiga que recién tuvo un hijo o hija o serás tú quien pase por eso en las próximas semanas, seguramente has pensado en los posibles riesgos que puede significar esta pandemia para el proceso. No sólo aparece la preocupación por nuestra salud o lo inmuno preparadas que estamos para una enfermedad como el covid-19, también saltan cuestionamientos a cosas que parecen tan sencillas como desplazarse a un control o compartir con la familia en la sala de estar. Y más preocupante aún, qué pasa con los y las recién nacidas en una situación como la que estamos viviendo.

Ahora que estamos tan rodeadas de información difícil de verificar, quisimos conversar con una entendida de la salud para que nos aclarara una serie de ideas que surgen mientras atravesamos el coronavirus. Beatriz Arteaga, Directora de la Escuela Técnico de Enfermería de la [Universidad de Las Américas](#), nos ayuda a desentramar creencias, nos da ciertas restricciones y consejos para enfrentar el pre y post-natal de la mejor manera.

## 1. ¿Las embarazadas son más propensas a contraer el virus?

De forma esperable, poseen una discreta disminución de su respuesta inmune. Además, se debe considerar que, en esta etapa fisiológica de la vida de la mujer, existen cambios anato-

mo-funcionales que la predisponen a contraer algunas infecciones virales, sin embargo, y a pesar de esta pandemia sin precedentes, no se ha evidenciado un aumento del riesgo de contraer este virus durante el embarazo. En estudios realizados por la OMS, se describe que, de un total de las embarazadas que presentaron la infección en China, sólo el 8% de ellas generaron complicaciones graves y sólo el 1% necesitó de manejo de unidad de cuidados intensivos.

## 2. ¿Contagiarse de coronavirus puede ser más mortal para embarazadas?

No. El riesgo de mortalidad en el embarazo es el mismo que el de la población general, incluso menor. Se debe siempre considerar que existe muy limitada evidencia aún de la conducta de este microorganismo.

## 3. Si doy positiva, ¿puedo contagiar a mi hijo/a?

En el embarazo o por vía sanguínea, no. Sólo se transmite a través de gotitas o contacto directo con la persona infectada que transmite el virus desde sus secreciones hacia el exterior (hasta dos metros de distancia al toser o estornudar).

## 4. ¿Existe riesgo de transmitir la enfermedad mediante la lactancia?

No directamente a través de la leche. Sin embargo, si no toma las medidas de prevención

respiratoria, es decir, lavado de manos, uso de mascarilla y desinfecciones de superficies antes y después de la lactancia, sí se puede contagiar, pero por la vía inhalatoria, no a través de la leche materna.

## 5. ¿Es peligroso dar a luz en tiempos de pandemia?

Sí, principalmente por el colapso de la red asistencial. No obstante, los servicios de ginecología y obstetricia han adoptado todos los protocolos y recomendaciones necesarias para que las atenciones de partos sean seguras y con el mínimo riesgo para la madre y el recién nacido.

## 6. ¿Qué resguardos deberíamos tener al momento de ir a controles o durante el día del parto?

Todos los que se han descrito en la población general: lavado de manos, uso de mascarilla y evitar contacto con personas en distancias menores a dos metros. Para el traslado a sus controles, se les recomienda, idealmente, no utilizar locomoción colectiva. De ser posible, preferir vehículo particular. No realizar ningún tipo de compras o visitar lugares con aglomeraciones. Es decir, ir al control y regresar al hogar de forma inmediata.

## 7. ¿Es el recién nacido más propenso al virus?

Debe estar muy protegido/a de cualquier tipo

de contagio debido a que posee un sistema inmune inmaduro. El covid-19 ha manifestado preferencia en su contagio y letalidad en los adultos mayores, no en recién nacidos, sin embargo, este grupo etario debe ser una población de máximo cuidado siempre, más que la población general.

#### 8. ¿Qué protocolos de aislamiento debemos considerar?

Los mismos de la población general. Aunque el especial cuidado es la alimentación y aquí el énfasis es en la lactancia materna, debido a que, a través de la leche materna, obtiene las inmunoglobulinas o defensas que la madre posee y de esta manera fortalece su sistema inmune y evita enfermarse. Los y las recién nacidas no se deben sacar de casa por ningún motivo y no deben llegar personas externas al núcleo familiar que puedan ser portadores asintomáticos. Menos gente con enfermedades respiratorias o fiebre. Conviene extremar las medidas de higiene y actuar de forma preventiva para formar un escudo de protección.

#### 9. ¿Cómo sobrellevar la ansiedad que produce una pandemia, sumada a la que nos enfrentamos durante el embarazo?

Mantener una rutina diaria desde que se despierta, considerando el levantarse a una hora adecuada, desayunar de forma equilibrada, no pasar largas horas acostada o en la cama, incluir vestirse, peinarse, maquillarse si lo desea. Seguir con cuidados a la piel, aplicando hidratación hipoalérgica en toda la superficie corporal, con especial énfasis en el abdomen y mamas.

Se aconsejan muchas alternativas que la embarazada puede ejecutar para sobrellevar la ansiedad:

- Practicar ejercicios de respiración y elongación para el parto (psicoprofilaxis obstétrica), realizar yoga u otras técnicas de relajación.
- Sumar distintas manualidades, pintura, tejido, bordados, origami, mandalas, etc.
- Leer libros según interés, escuchar música y/o practicar un instrumento musical y cantar.
- Unirse a reuniones virtuales con amigas o familia a través de las plataformas disponibles en internet, tales como Zoom, Skype, Hangouts. 

