

¿Qué es el Novel Coronavirus (COVID-19)?

El novel coronavirus o COVID-19 es un virus nuevo. Es muy diferente a la gripe común. Frecuentemente afecta los pulmones de las personas. No hay vacuna ni tratamiento para COVID-19 ahora.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas pueden ser de leves a severos. Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Tos
- Falta de respiración

Los síntomas menos comunes son:

- Fatiga (cansada por mucho tiempo)
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Náusea (malestar estomacal)
- Diarrea

¿Estoy a más riesgo de contraer COVID-19 si estoy embarazada?

Porque COVID-19 es nuevo, no sabemos mucho todavía sobre las mujeres embarazadas que contraen el virus. Hasta ahora, no hemos visto mayores números en mujeres embarazadas. El embarazo afecta su sistema inmune. Esto puede hacer más difícil a que su cuerpo combata un virus. El embarazo también puede aumentar su riesgo de contraer un virus respiratorio (pulmón) de cualquier tipo. Esto significa que si contrae COVID-19, usted puede estar a mayor riesgo de tener una enfermedad severa en comparación a alguien que no embarazada. Esto ha sido el caso con otros virus como SARS y la influenza.

¿Puede COVID-19 afectar mi embarazo?

COVID-19 es todavía muy nuevo. Entonces, no tenemos mucha información acerca de cómo puede afectar su embarazo. Con otros coronavirus (SARS y MERS), no hubo un aumento de riesgo de aborto espontáneo o nacimiento de un bebé muerto. Pero hemos visto aumento de riesgos con enfermedades similares:

- En mujeres que han tenido influenza durante el embarazo, hemos visto más mujeres que han tenido bebés de bajo peso o han tenido a sus bebés prematuros.
- En mujeres que han tenido fiebre alta en el primer trimestre, hemos visto más casos de algunos defectos de nacimiento.

¿Le puedo dar el virus a mi bebé durante el embarazo o el parto?

Otra vez, no sabemos mucho todavía. Ha habido algunas madres con COVID-19 que han tenido sus bebés. No hemos visto el virus en el líquido amniótico (el líquido donde vive su bebé en su útero). Una pequeña cantidad de los bebés que nacieron de madres con COVID-19 han tenido el virus, pero no sabemos todavía si fueron infectados antes, durante o inmediatamente después del parto. En casos de coronavirus pasados, como SARS y MERS, madres con la enfermedad no se la pasaron a sus bebés durante el embarazo o el parto.

Hemos visto casos de bebés jóvenes con COVID-19. Estos bebés pueden haber contraído el virus por contacto con sus madres después del parto. No hemos encontrado COVID-19 en la leche materna.

¿Es seguro para mi tener a mi bebé en un hospital que está tratando a pacientes con COVID-19?

SI, usted podrá tener a su bebé en el hospital que ha planeado sin ningún riesgo adicional para usted o su bebé. Los hospitales están haciendo todo lo posible para mantener a los pacientes y personal seguros. Si saben o sospechan que un paciente tiene COVID-19, están manteniendo a esos pacientes y su personal de atención asignados separados de otros pacientes y personal.

Los hospitales también tienen limitaciones estrictas para visitas, para disminuir la propagación del virus. Es muy importante que usted siga estas limitaciones de visitas. Haga arreglos ahora para usar su teléfono para hablar y compartir videos con sus amistades y familiares.

No le recomendamos que dé a luz en su casa.

Yo trabajo en cuidados de salud u otro lugar donde el riesgo de contraer COVID-19 es alto.

¿Debería seguir trabajando hasta que nazca mi bebé?

Los empleadores de cuidados de salud deberían estar tomando pasos adicionales para disminuir el riesgo de COVID-19 con su personal embarazado. Si usted no está segura de que es lo que su empleador está haciendo para limitar su riesgo, pregunte. Visite el sitio web de CDC para enterarse sobre las guías para cuidados de salud y otros empleadores. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

¿El hospital me separará de mi bebé y mantendrá a mi bebé en cuarentena?

Si usted no tiene COVID-19 y todavía no ha sido expuesta al mismo, el hospital no va a poner a su bebé en cuarentena o mantenerlos separados por el virus.

Si usted resulto positiva para el COVID-19 o si ha sido expuesta, la separaremos de su bebé. Esto sigue las guías del CDC, El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Sociedad de Medicina Materna-Fetal. Hacemos esto para reducir el riesgo que su bebé contraiga COVID-19. La mantendremos separada de su bebé hasta que ya no tenga riesgo de darle el virus. Sabemos tan difícil es para usted estar separada de su bebé. Pero es lo mejor que podemos hacer para mantener a su bebé saludable. Si usted debe ser separada de su bebé, hable con personas que la puedan ayudar con un plan de quien va a cuidar a su bebé. Su familia, su médico y el hospital pueden ayudarla.

¿Cómo puedo protegerme de contraer COVID-19?

Evite contacto cercano con otras personas

El virus se propaga primordialmente de persona a persona entre personas que están en contacto cercano (aproximadamente 6 pies). Es propagado por gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose o estornuda y las gotitas caen sobre personas cerca o son inhaladas dentro de los pulmones.

- Evite contacto cercano con personas que están enfermas.
- Trate de mantener 6 pies de distancia entre usted y otras personas.
- Quédese en su casa cuando sea posible y no haga viajes no necesarios a la tienda u otros lugares.

Lávese las manos.

- Lávese frecuentemente. Lávese después de haber estado en un lugar público. Lávese después de sonarse la nariz, toser, o estornudar.
- Use agua y jabón. Si no tiene agua y jabón, use desinfectante para manos que contenga por lo menos 60% alcohol. Si usa desinfectante, frótese las manos hasta que se sientan secas.
- Lávese por lo menos por 20 segundos. Lávese toda la superficie de ambas manos.

Quédese en su casa si está enferma

Si está enferma, por favor quédese en su casa a menos que necesite cuidado médico. Si tiene fiebre, tos o falta de respiración, llame a la oficina de su proveedor o al hospital primero. Pueda que tengan instrucciones especiales para usted, para poder protegerla a usted y otros pacientes.

Cubra y Limpie cuando tose o estornuda.

- Cubra su boca y nariz tosiendo o estornudando en la parte interior de su codo (no su mano) o cúbrase con un pañuelo/servilleta.
- Tire los pañuelos/servilletas usados a la basura.
- Lávese las manos inmediatamente con jabón y agua o use desinfectante de manos después de toser o estornudar.

Limpie y Desinfecte

- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
- Limpie y desinfecte superficies tocadas frecuentemente cada día. Esto incluye mesas, manijas de las puertas, botones de luz, mesadas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, y fregaderos.

¿Debo usar una mascarilla?

• Si está enferma:

Evite contacto con otras personas

Póngase una mascarilla antes de entrar a la oficina de su proveedor o de entrar en el hospital.

- **Si no está enferma:**

No tiene que usar una mascarilla a menos de que este cuidando a alguien enfermo y él/ella no puede usar una mascarilla. Puede que haya escasez de mascarillas y deberían ser guardadas para proveedores de salud y personas que cuidan a enfermos en casa.

¿Qué es la distancia social y porque es importante?

La distancia social es la mejor herramienta que tenemos para disminuir la propagación de COVID-19 ahora. La distancia social es distancia física. El separarnos físicamente de otras personas puede disminuir la propagación del virus. Esto es necesario para disminuir la necesidad de poner muchos pacientes en el hospital al mismo tiempo. En vez de un "aumento" de pacientes al mismo tiempo, los casos serán durante varias semanas o meses y permitirán a nuestro sistema de cuidados de salud darle a cada paciente el mejor cuidado posible.

¿A dónde llamo si tengo preocupación de que yo tengo síntomas?

Usted puede llamar a su obstetra si usted tiene preocupación de que tiene síntomas de COVID-19. Si usted va a la oficina de su proveedor de salud o va al hospital, por favor llame antes de llegar para que podamos estar listos para atenderla.

O puedes usar las siguientes opciones:

Línea Telefónica de COVID-19 en UAMS Health

[\(800\) 632-4502](tel:(800)632-4502)

Opción de evaluación para COVID-19 en línea a través de tele salud:

<https://uamshealth.com/healthnow/>

Opción de área de evaluación en auto para COVID-19 en UAMS:

UAMS tiene un área de evaluación rápida en auto para COVID-19. Usted puede usar esta área de evaluación en auto si tiene síntomas de COVID-19 (fiebre, tos o falta de respiración). El área de evaluación en auto está en la esquina de Shuffield Drive y Jack Stephens Drive en el campus principal de UAMS en Little Rock. Esta área está abierta todos los días de 8:00 a.m. a 9:00 p.m.

Cuando llega al área de evaluación en auto, siga estos pasos:

1. Apague el motor de su auto.
2. Quédese dentro de su auto.
3. Busque el número de teléfono para llamar (usted lo va a ver desde dentro de su auto).
4. Llame al número de teléfono indicado. Ellos lo registraran y empezaran su evaluación.

Por favor tome nota:

Una evaluación es diferente a hacerse un examen.



Women's Health Telemedicine Toolkit

COVID-19 En el Embarazo:
Lo que Usted Debe Saber

COVID-19

Una evaluación le ayuda al equipo de cuidados médicos a identificar quien necesita un examen. Solo podemos hacerles exámenes a ciertas personas ahora. Esto es por la limitación de suministros para exámenes. Este es un problema a través del país. Después que nuestro personal lo evalúe, ellos decidirán si usted necesita el examen para COVID-19 o para otras enfermedades. Si su evaluación demuestra que usted no necesita examen ahora, lo mandaremos a casa. Nosotros le llamaremos después para chequear como está.

Links and Resources

El Centro para Control y Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Información de Coronavirus de UAMS

<https://uamshealth.com/coronavirus/>