

# Embarazada durante COVID-19



## Estoy embarazada, ¿qué debo saber?

El Coronavirus (COVID-19) es una enfermedad que afecta principalmente al sistema respiratorio, que se puede propagar de persona a persona, y se identificó por primera vez en Wuhan, China.

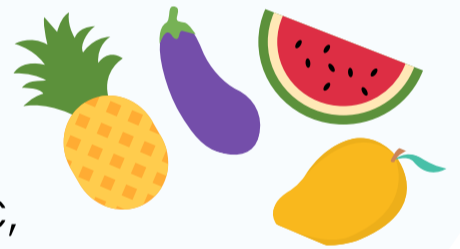
## ¿Me afecta más el COVID-19 estando embarazada?

Aunque las embarazadas pueden verse afectadas por esta o cualquier otra enfermedad respiratoria, debido a los cambios que experimentan sus cuerpos y sistema inmunológico, no se ha demostrado que ellas tengan mayor riesgo de enfermarse que el resto de la población. Es importante comunicarse inmediatamente con su médico tratante tan pronto presente cualquiera de los siguientes síntomas (en particular, fiebre, tos o dificultad para respirar).

## ¿Cómo debo alimentarme durante el COVID-19?

La alimentación es la misma que debes seguir aún si no estuviera el COVID-19

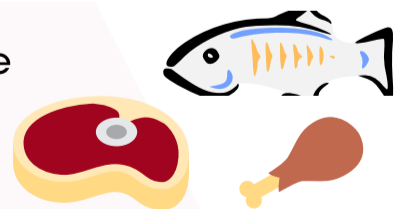
Saludable y colorida, con vegetales y frutas a diario; para obtener vitaminas como: A, B, C, E y K.



Incluye lácteos para obtener calcio y vitamina D, esta última también se encuentra en el huevo.

Complementa con 10 minutos de sol diarios, aprovecha ese momento para caminar en casa y si es necesario estirar piernas y brazos por al menos 20-30 minutos.

Las proteínas y el hierro se aprovechan mejor si vienen de las carnes, aves, pescados y huevos, pero también de la mezcla de arroz con granos y un poco de queso.



Utiliza el aceite para acompañar tus vegetales crudos, así obtienes vitamina E. Las frituras no son saludables.

No es necesario consumir ni más sal, ni más azúcar.



Recuerda mantenerte tomando las vitaminas y suplementos indicados por tu médico.

# Embarazada durante COVID-19

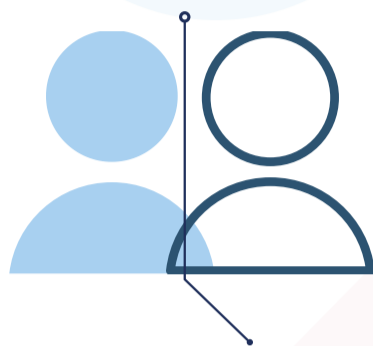


## ¿Cómo me protejo del COVID-19?

Lavándote con frecuencia las manos con agua y jabón o desinfectante a base de alcohol



Manteniendo una distancia física de al menos 1 metro de distancia con las demás personas, y evitar lugares concurridos.



Evitando tocar los ojos, la nariz y la boca.



Cubriendo la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar. El pañuelo usado debe ser desechado inmediatamente.

Las embarazadas y mujeres que hayan dado a luz recientemente - incluidas las afectadas por COVID-19 - deben acudir a sus citas médicas de rutina.



## ¿El virus puede transmitirse a mi bebé durante en embarazo o durante el parto?

Hasta el momento no se ha encontrado el virus ni en el líquido amniótico ( dónde el bebé se mantiene durante el embarazo) ni en la leche materna; tampoco se conocen casos en el que la madre pueda enfermar al bebé, ni en el embarazo, ni en el parto.

## ¿Puedo amamantar a mi bebé si tengo COVID-19?

Sí no tienes síntomas es importante mantener el contacto directo y temprano con tú bebé, así como la lactancia materna exclusiva. Pero para ello es necesario:

Usar mascarilla

Lavarse las manos antes y después de tocar el bebé

Desinfectar de manera rutinaria las superficies que hayas tocado.



Si tienes síntomas puedes:



Extraerte leche



Practicar relactación



Tener una donante de leche materna