



embarazoy COVID-19



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



riesgosdelCOVID-19 enel embarazo



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.

- Si estás embarazada, recientemente tuviste un bebé o estás amamantando, probablemente estés preocupada respecto al impacto que pueda tener la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) sobre ti y sobre tu bebé. Esto es lo que necesitas saber.
- Actualmente no está claro si las mujeres embarazadas tienen más riesgo de contraer COVID-19, o si es más probable que tengan una enfermedad grave. Pero las mujeres embarazadas están en mayor riesgo de enfermedades graves a causa de otras infecciones respiratorias, como la influenza (gripe). Y así mismo, de infección por COVID-19.
- Pero tampoco se sabe si COVID-19 causa problemas durante el embarazo, o si afecta la salud de la o el bebé después de su nacimiento. Ha habido un pequeño número de problemas reportados, como nacimientos prematuros en bebés que nacieron de madres que tuvieron resultados positivos para COVID-19 durante el embarazo. Pero estos problemas pueden no estar relacionados con la infección de la madre.
- En un pequeño estudio de bebés que nacieron de madres infectadas con COVID-19, ninguno de ellos/as tuvo resultados positivos para COVID-19, y no se encontró el virus ni en el líquido amniótico ni en la

- placenta. Pero un informe de 33 bebés que nacieron de madres con neumonía por COVID-19 mostró que tres de las y los recién nacidos tuvieron resultados positivos para el virus dos días después del nacimiento, a pesar de las precauciones tomadas para prevenir la infección. En otro estudio de seis bebés que nacieron de madres con síntomas leves de COVID-19, las y los recién nacidos no presentaron síntomas de COVID-19, y los resultados de sus pruebas de detección fueron negativos. Pero hay evidencia que en algunos de las y los bebés su sistema inmunario respondió a COVID-19 antes del nacimiento. Se necesita más investigación para determinar el impacto del virus en las y los bebés durante el embarazo y después del parto.
- Comunícate de inmediato con tu médico/a si tienes síntomas de COVID-19, o has estado expuesto a alguien con diagnóstico de COVID-19. Llama a tu doctor/a antes de ir a tu cita para hablar sobre tus síntomas y tu posible exposición, incluyendo tus viajes.
- Si tienes síntomas de COVID-19 y estás embarazada, tu tratamiento se centrará en aliviar los síntomas y puede incluir tomar mucho líquido y descansar, así como tomar medicación para reducir la fiebre, aliviar el dolor o reducir la tos. Si estás muy enferma, es posible que tengan que darte tratamiento en el hospital.

recomendacionesparael embarazoyCOVID-19



- Actualmente, las embarazadas son grupo de riesgo, según la Secretaría de Salud, que ante las dudas sobre el embarazo y COVID-19 ha publicado una guía de información y pautas durante esta etapa.
- Las embarazadas deben seguir las mismas recomendaciones de salud e higiene que indican las autoridades sanitarias, pero aquí las mencionaremos:
 - Higiene de manos con mayor frecuencia.
 - Al toser o estornudar cubrirse nariz y boca con el codo flexionado.
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca ya que las manos facilitan la transmisión.
 - Usar pañuelos desechables.
 - Evitar permanecer en aglomeraciones o transporte público
 - Limitar las relaciones sociales y viajes que no sean necesarios.
- La infección perinatal por coronavirus puede tener efectos adversos sobre las y los recién nacidos, como pérdida del bienestar fetal, parto

- prematuro, distrés respiratorio o trombocitopenia, acompañado de alteración de la función hepática.
- No existe un tratamiento nutricional que proteja al bebé durante esta etapa, pero existen una serie de pautas a seguir que están dirigidas a prevenir el contagio de la madre y a cuidar de la salud de la vida que se está gestando.
- La alimentación saludable, y por tanto beneficiosa para el bebé y para la madre, es aquella que es variada y equilibrada y basada en el consumo de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres, cereales y sus productos derivados. En menor medida se deben consumir aquellos alimentos de origen animal como carnes, pescados y huevos.
- En el caso concreto de embarazo y COVID-19, para evitar contagiarse durante este tiempo, las embarazadas deben realizar una limpieza profunda de los alimentos y procurar cocinarlos. Se mantienen los mismos consejos como no consumir productos crudos ni alcohol.



El embarazo supone toda una experiencia para la madre y una etapa de cambios. Por ello, recibir un cuidado adecuado durante la gestación favorece una buena salud tanto para la madre como para el bebé.

alimentación en el embarazo y COVID-19



Las siguientes recomendaciones podrían aplicarse igualmente a personas que no estén embarazadas, puesto que seguir una dieta equilibrada es saludable con el objetivo mantener las defensas en guardia y poder combatir los virus.

- Las siguientes recomendaciones podrían aplicarse igualmente a personas que no estén embarazadas, puesto que seguir una dieta equilibrada es saludable para todos con el objetivo mantener las defensas en guardia y poder combatir los virus.
 - Hidratarse correctamente bebiendo en promedio dos litros de agua al día.
 - Comer frutas y vegetales saludables a diario para obtener vitaminas A, B, C, E y K.
 - Comer cinco piezas de fruta o verdura al día. Si se cumple, el cuerpo lo nota y el bebé también. No olvidar que debemos lavar las manos con agua y jabón antes de consumir las frutas.
 - Consumir productos integrales y legumbres. No obstante, se debe evitar aquellos que contengan azúcares.
 - Consumir moderadamente productos lácteos bajos en grasa puesto que son productos de origen animal y deben limitarse. Se deben incluir para obtener calcio y vitamina D, esta última también se encuentra en el huevo.

- Realizar un consumo equilibrado moderado de carne roja, dos a tres veces a la semana pescado blanco y de tres a cuatro veces como máximo, la ingesta de huevo.
- El aporte de fibra y minerales vendrá de la mano del consumo de frutos secos y del aceite de oliva. Se deben evitar aquellos frutos secos fritos, salados o endulzados.
- 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 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 tomar las vitaminas y suplementos indicados por tu médico/a.
- 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 ó 30 minutos.



lactancia materna y COVID-19

- Durante este tiempo de tanto estrés, quizás tengas más ansiedad sobre tu salud y la salud de tu familia. Presta atención a tu salud mental. Comunícate con familiares y amigos/as para tener apoyo mientras tomas precauciones para reducir tu riesgo de una infección por COVID-19.
- Si tienes cambios importantes en el estado de ánimo, pérdida del apetito, fatiga abrumadora y/o te falta la alegría de vivir poco después del parto, quizás tengas depresión posparto. Comunícate con tu doctor/a si piensas que puedas estar deprimida, especialmente si los signos o síntomas no desaparecen solos, si tienes problemas para cuidar a tu bebé o realizar las tareas diarias, o si piensas en hacerte daño a ti misma o al bebé.
- Aún no se sabe si COVID-19 puede transmitirse a través de la leche materna. Una investigación limitada no ha demostrado ninguna evidencia del virus en la leche materna de mujeres con COVID-19. La preocupación más importante es si una madre infectada puede transmitir el virus a la o el bebé a través de gotitas respiratorias durante el amamantamiento.
- Si tienes COVID-19 o presentas síntomas y te están investigando por la presencia del virus, toma medidas para evitar el contagio del virus a tu bebé. Esto incluye lavarte las manos antes de tocar al bebé, y, si es posible, usar una mascarilla durante el amamantamiento. Si te estás

extrayendo leche, lávate las manos antes de tocar cualquier parte de la bomba o del biberón y sigue las recomendaciones para la limpieza correcta de la bomba. Si es posible, pídele a alguien que esté sano que le dé la leche materna extraída al bebé.

- No hay ninguna vacuna que pueda prevenir la infección por COVID-19 actualmente. Para reducir los riesgos de contraer el padecimiento, evita tener contacto con cualquier persona que esté enferma o tenga síntomas, y mantén 2 metros de distancia entre tú y otros/as que no vivan en tu casa. Limita las visitas. En lugar de hacer visitas, considera compartir tu tiempo con amigos/as y familia a través de fotos, videos o videoconferencias. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos por 20 segundos o usa un desinfectante para manos con base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
- Sobre todo, concéntrate en cuidarte a ti misma y a tu bebé. Contacta a tu profesional de salud para hablar sobre cualquier duda que tengas. Si tienes problemas para controlar el estrés o la ansiedad, habla con tu proveedor de atención médica o con un especialista en salud mental sobre estrategias de afrontamiento.

Se recomienda que el cuidado posparto sea un proceso continuo. Habla con tu médica/o sobre opciones para visitas virtuales para controles después del parto, así como tu necesidad de visitas al consultorio.

mortalidad materna y COVID-19



El día 22 de Julio de 2020 se inició el Seminario sobre Salud y Mortalidad Materna en México en el marco de la COVID-19, una aproximación desde los Derechos Humanos, organizado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) en México.

- En este seminario, se comentó que más de 1,500 mujeres y niñas mueren cada día a causa de complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto; lo que se traduce en cerca de 550 mil muertes anuales. Si bien es difícil medir las enfermedades y secuelas relacionadas con el embarazo, las estimaciones varían de 16 a 50 millones de casos anuales e incluyen condiciones como infección, complicaciones neurológicas, hipertensión, anemia y fístula obstétrica.
- La mortalidad materna se define como la muerte de una mujer embarazada dentro de los 32 días siguientes a la terminación del embarazo independientemente de la duración y sitio de embarazo, cualquier causa relacionada con esta situación será considerada como causa de muerte en mujeres en edad reproductiva.
- La COVID-19, ha incrementado el riesgo de muerte materna en toda la región de las Américas y se han producido un mayor número de reportes de muerte materna asociadas a esta enfermedad, México se encuentra entre los países con mayor mortalidad materna relacionada con esta enfermedad.
- Hasta el 19 de julio, se han registrado 7,182 casos de mujeres con embarazo/puerperio en seguimiento por infección por COVID-19, el 37.3% (2,682) han resultado positivas a COVID-19, de las cuales han

fallecido 81, registrándose una letalidad de 3.0 % y una Razón de Muerte Materna (RMM) a la semana 28 de 6.8 x 100,000 Recién Nacidos Vivos (RNV). La COVID-19, se ha convertido ya en la primera causa de muerte materna en México.

- Los estados con mayor número de mujeres embarazadas o puerperas con casos positivos a COVID-19 son: Ciudad de México con 366, Tabasco con 277 y Estado de México con 199, a la misma fecha se tienen reportados 2,959 recién nacidos notificados en plataforma de Sistema de Vigilancia de la Enfermedad Respiratoria (SISVER), de los cuales 20.5 % (606) son positivos a COVID-19.
- En México, a la semana epidemiológica 30 (20 de julio del 2020), se tiene el siguiente informe semanal de mujeres embarazadas y puerperas estudiadas por sospecha de COVID-19: 7,182 mujeres en el embarazo/puerperio en seguimiento; 2,682 positivas a COVID-19 (37.3%).
- En cuanto a la mortalidad materna asociada a COVID-19, se identificaron las siguientes comorbilidades asociadas a casos de defunción: Obesidad (19.8%), diabetes (11.1%), hipertensión (6.2%) y asma (3.7%).



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

