



COVID-19 INFORMACIÓN PARA EMBARAZADAS

PAUTAS GENERALES EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

Quédese en casa

- Al igual que el resto de la población, debe quedarse en casa y seguir estrictamente las medidas de distanciamiento social, evitando el contacto con otras personas y reduciendo sus salidas al mínimo indispensable.



¿Qué hacer ante síntomas como fiebre, tos, sensación de falta de aire o malestar?

- Consulte con su centro de salud o con el teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma, indicando claramente que está embarazada. Si tiene sensación de gravedad llame al 112.
- Evite el contacto con otras personas manteniendo una distancia de dos metros.

Siga las medidas de prevención recomendadas a nivel general

Distanciamiento social

- Mantener una distancia de >2 metros con otras personas, incluso con las que están sanas.
- Evitar grandes grupos y eventos, incluso las reuniones pequeñas pueden ser arriesgadas.



En el momento actual **se recomienda que las mujeres embarazadas utilicen mascarillas quirúrgicas** para salir a la calle o estar en contacto con otras personas, siempre como medida complementaria al resto de medidas de prevención.



Evite tocarse la cara

- Las manos facilitan su transmisión.

Lávese las manos frecuentemente

- Utilice agua y jabón



Al toser o estornudar cúbrase la nariz y la boca con el codo flexionado

- Utilice pañuelos de papel desechables.

Es muy importante mantener las viviendas con buena ventilación y establecer rutinas de limpieza de superficies de contacto.



No es necesario utilizar guantes al salir a la calle para protegerse del coronavirus. La adecuada y frecuente **higiene de manos es más eficaz que el uso de guantes**, junto con mantener la distancia de 2 metros con otras personas.

Si le surgen dudas relacionadas con su embarazo o parto, no dude en ponerse en contacto de forma telemática (teléfono o email) con su **médico** de familia y **matrona** del centro de salud. Podrán orientarle y resolver sus dudas.



La **higiene personal y doméstica**, además de ser un aspecto clave en la contención de la propagación del virus, puede ayudarle a sentirse en mejor y a mantener el día estructurado.

Mantenga **hábitos de vida saludables**:

- Cuide su alimentación
- No debe consumir sustancias tóxicas, ni alcohol, ni tabaco, pues comportan un efecto perjudicial para su salud y la de su bebé
- Manténgase activa cada día, adaptando rutinas y ejercicios a su situación actual, salvo que le hayan indicado reposo.

Bibliografía consultada

- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> click to edit
- <https://emergenciasobstetricas.es/coronavirus-embarazo/preguntas-y-respuestas-coronavirus-covid-19-y-embarazo>
- <https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>

Cuide su **bienestar emocional**

- Busque alternativas de ocio para combatir las posibles situaciones de ansiedad que puede conllevar el hecho de permanecer más tiempo en casa.
- Manténgase conectada todos los días con familiares y amistades que le puedan dar apoyo y ayudar si es preciso.
- Procure dormir las horas necesarias, manteniendo los horarios habituales.
- Mantenerse bien informada ayuda a reducir la incertidumbre.



SEMG
Sociedad Española de Médicos
Generales y de Familia

Grupo de
Trabajo de
Salud de la
Mujer