

INFORMACIÓN PARA LA EMBARAZADA SOBRE COVID-19

Servicio Obstetricia del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda.

1. ¿Qué es este virus y qué enfermedad provoca?

El nuevo coronavirus (SARS-COV-2) es una nueva cepa de coronavirus que causa una enfermedad que se denomina COVID-19, identificado por primera vez en la ciudad de Wuhan, China. Conocemos otras infecciones provocadas también por coronavirus como el resfriado común, el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

La mayoría de los pacientes que se contagian (81%) serán asintomáticos o presentarán síntomas leves parecidos a los de una gripe. En los demás casos suele haber afectación pulmonar que provoca sensación de falta de aire por verse dificultado el intercambio gaseoso.

2. ¿Las mujeres embarazadas son más susceptibles a la infección o tienen un mayor riesgo de desarrollar una forma grave de COVID-19?

En el momento actual, no parecen existir datos que demuestren una mayor afectación o susceptibilidad de las mujeres embarazadas al virus. Es verdad que el embarazo implica cambios en el sistema inmunitario que pueden aumentar el riesgo de contraer infecciones respiratorias virales o de desarrollarlas de forma más grave, pero según los datos publicados hasta la actualidad no se han identificado formas más graves de COVID-19 en embarazadas.

Aun así, a las embarazadas con COVID-19 les ofrecemos en nuestro centro un control más exhaustivo de la gestación con visitas mensuales con ecografías para monitorizar el crecimiento fetal y el bienestar materno.

3. ¿Cuáles son los efectos de COVID-19 durante el embarazo?

Existen aún pocos datos científicos publicados sobre los efectos del COVID-19 durante el embarazo, pero en el momento actual no parece existir afectación del virus sobre el desarrollo del feto: no produce malformaciones fetales.

La presencia de fiebre alta durante las primeras semanas de gestación (por cualquier causa) sí puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo y de defectos congénitos.

Recientemente se ha evidenciado un aumento de riesgo de los fenómenos trombóticos como consecuencia del Coronavirus; dado que el embarazo es de por sí un factor de riesgo de trombosis, es probable que si usted fuera COVID-19+ precise tratamiento con Heparina.

4 ¿Pueden las mujeres embarazadas con COVID-19 transmitir el virus al feto o al recién nacido?

No parece existir transmisión vertical del virus de la madre al feto (a través de la placenta). El virus no se ha detectado ni en el líquido amniótico, ni en la sangre del cordón umbilical, ni en la placenta ni tampoco en la leche materna.

El recién nacido sí puede infectarse al estar en contacto con su madre si ésta es positiva. Por ese motivo, si se sospecha o confirma que una parturienta es COVID-19 positivo, se seguirán una serie de precauciones hacia su recién nacido: mascarilla, lavado de manos, lactancia con recomendaciones especiales, etc. Al alta, deberán mantenerse esas medidas de evitar contagio por gotas durante 14 días.

5. ¿Debo seguir acudiendo a mis citas habituales de control de gestación? ¿Debo seguir alguna recomendación especial?

Durante este periodo de pandemia se está tratando de reducir al máximo el número de visitas a los hospitales y los centros de salud. Si usted tiene consulta programada en nuestro servicio de obstetricia, debe estar pendiente de su teléfono porque el médico responsable revisará su historia clínica y sus pruebas y se pondrá en contacto telefónico con usted si la visita al centro puede ser evitada. Si no se la contactara telefónicamente es porque su visita programada no es diferible (por ejemplo, la ecografía de diagnóstico prenatal o la toma del exudado vagino-rectal).

Si lo que tiene es cita de control con su matrona en el centro de salud, la animamos a contactar de manera telefónica para que sea su matrona quien decida si la visita es o no imprescindible.

6. ¿Debo seguir alguna recomendación especial cuando acuda al hospital?

En el momento actual está prohibidas las visitas al hospital por lo que las pacientes deberán acudir *solas* a sus consultas o ecografías. No se permitirá la entrada de acompañantes al centro salvo en casos de dependencia física o psíquica.

Es obligatorio el uso de **mascarilla** en el hospital. Si no dispone de ella solicítela en los puntos de información. No se permite el uso de mascarillas con válvula de exhalación, en cuyo caso se debe tapar la válvula con esparadrapo o colocar encima una mascarilla quirúrgica.

No se permite el uso de guantes; está recomendado que lave sus manos de manera frecuente con agua o jabón o utilice soluciones alcohólicas. Cuando entre a consulta se le ofrecerá solución alcohólica para que se la extienda bien por las manos antes de tocar el mobiliario.

7. ¿Cómo puedo saber si estoy o no infectada por el coronavirus?

En el momento del ingreso hospitalario de las embarazadas, ya sea porque ingresan de parto o por cualquier otro motivo de ingreso obstétrico, se les realizará una toma de exudado nasofaríngeo por personal entrenado y se solicitará el test PCR para coronavirus.

En un plazo de entre 3-6 horas después de la toma de la muestra, sus médicos responsables conocerán el resultado y le informarán sobre el mismo. El resultado de esta prueba es importante para saber el tipo de precauciones a tener durante el ingreso y si precisan tratamiento específico.

8. ¿Afecta el tener COVID-19 a la vía del parto?

Dado que no se ha demostrado transmisión vertical de la madre al feto ni en el embarazo ni durante el parto, la vía del parto se decidirá como siempre en función de factores maternos, fetales y condiciones obstétricas. En caso de estado grave de la madre será preciso acabar la gestación por la vía más rápida y esta forma suele ser la cesárea.

9. ¿Qué tipo de anestesia/analgesia podrá ofrecérsese durante el parto?

No hay descritos problemas ni complicaciones del uso de la analgesia/anestesia epidural o espinal en presencia de coronavirus. Además, está recomendada una analgesia temprana en mujeres con sospecha/confirmación de COVID-19 para minimizar la necesidad de anestesia general en caso de urgencia.

Debido a que hay evidencia contradictoria sobre el uso de Óxido Nitroso para el control del dolor durante el parto (podría aumentar la aerosolización y la propagación del virus), en nuestro paritorio no se utilizará en mujeres de parto con sospecha/confirmación de COVID-19.

10. ¿Qué diferencias va a haber en mi parto o cesárea durante estas semanas?

Durante estas semanas de cuarentena se prohibirá el acceso de familiares y visitantes a todos los espacios del hospital como medida para intentar disminuir la transmisión viral del COVID-19.

Dado que el momento del parto es una situación excepcional en la que la mujer debe disponer de una persona de referencia para recibir apoyo psicológico y físico, se permitirá la presencia de su pareja. El acompañante podrá pasar una vez la parturienta esté en la sala de dilatación y podrá estar con ella durante todo el proceso del parto. También durante el ingreso posterior podrá estar acompañada en su habitación. Sólo en caso de que la presión asistencial fuera muy elevada y no se le pudiera ofrecer habitación individual, se les pedirá a las parejas que abandonen el hospital cuando la mujer pase con su recién nacido a la planta.

Se restringe la movilidad de las púerperas y los acompañantes; deberán permanecer en sus habitaciones, excepto casos de fuerza mayor, y deberán utilizar mascarilla.

Se ofrecerán ALTAS PRECOCES (desde 24 horas después del parto) siempre que la situación clínica de las pacientes y sus recién nacidos lo permita.

11. ¿Qué diferencias va a haber en mi parto si tengo COVID-19?

El personal que atiende al parto llevará unos trajes de protección muy aparatosos. Estos trajes son incómodos para ellos, por favor tenga paciencia y colabore.

El control del feto intraparto será continuo. En función del estado materno puede que haya que medir su oxigenación de su sangre de manera continua con un sistema externo. El resto de las exploraciones y procedimientos intraparto o cesárea será los mismos.

Aunque como ya se ha dicho, podrá estar acompañada durante todo el proceso por la persona de su elección, en caso de gravedad materna o si el acompañante presentara síntomas de COVID-19, puede que se solicite a su pareja/compañero que abandone el recinto. En estos casos

se pide colaboración y ser comprensivos, ya que el objetivo es beneficiar las condiciones del neonato y de la parturienta, así como del equipo que atiende el parto.

Si usted a pesar de ser COVID-19+ estuviera asintomática o con síntomas leves, se podrá poner al bebé sobre su piel nada más nacer y se intentará conseguir un agarre precoz al pecho.

Si presentara síntomas moderados o graves no se considerará segura la realización de piel con piel y el recién nacido ingresará en neonatología para vigilancia y realización de pruebas.

12. ¿Podré dar lactancia a mi bebé si soy COVID-19 +?

No se ha aislado virus en leche materna en mujeres COVID-19 y las agencias internacionales exponen que los beneficios de la lactancia superan los riesgos de contagio, siempre que se sigan unas determinadas precauciones.

Durante el ingreso hospitalario si es COVID-19 +:

- Sin síntomas o con síntomas leves, ingresará en habitaciones especiales para COVID-19. Allí estará en una habitación individual con su neonato y su pareja durante mínimo 48 horas. Se le explicarán las medidas adecuadas para la lactancia materna intentando evitar el contagio horizontal a su recién nacido. No podrá recibir visitas ni su pareja podrá abandonar su habitación durante el ingreso, salvo por causas de fuerza mayor.
- Si presentara síntomas moderados o graves, ingresará en una de las plantas COVID donde se le administrarán los tratamientos necesarios y su médico responsable será uno de los médicos COVID. Su recién nacido no podrá acompañarla y quedará ingresado en observación en el servicio de neonatología mínimo durante 48 horas. Se les proporcionará un sacaleches en la planta para que puedan estimularse y una vez dada de alta pueda instaurar la lactancia siguiendo una serie de precauciones para evitar el contagio a su hijo (mascarilla, lavado de manos y pezones areolas con jabón, por la noche cuna a 2 metros de la cama materna, etc..).

13. ¿En qué puedo ayudar al equipo obstétrico en mi parto?

Atender un parto con COVID-19 positivo o cualquier enfermedad altamente contagiosa por vía respiratoria es algo muy poco habitual. Por ello le pedimos que tenga paciencia con el equipo obstétrico que la atiende.

Deberá entender que hay muchas decisiones que se han de tomar a la vez siempre con el objetivo de preservar su seguridad, la de su hijo y la del equipo sanitario.

14. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas compatibles con COVID-19 (tos, fiebre o falta de aire)?

Si en cualquier semana de gestación usted comenzara con fiebre, tos, falta de aire o mal estar general asociado a cualquiera de los otros síntomas, debe acudir a urgencias. Cuando llegue debe avisar de sus síntomas para que se tomen las medidas de aislamiento oportuno hasta que sea valorada por los médicos. Los obstetras acudirán a valorarla a la urgencia general según el circuito establecido para esta circunstancia en el hospital.

Según el circuito de nuestro hospital, si usted tuviera síntomas compatibles con COVID-19 y placa de tórax sospechosa, al estar embarazada y por su seguridad, se le realizará el test diagnóstico del coronavirus.

15. ¿De qué otros recursos dispongo?

- Página web: además de toda la información general de nuestro servicio tanto de ginecología como obstetricia, en el apartado PACIENTE y dentro de INFORMACIÓN PRÁCTICA iremos colgando toda la información que consideremos relevante.
<https://www.comunidad.madrid/hospital/puertadehierro/profesionales/area-obstetricia-ginecologia>
- Facebook del servicio: *Obsgine HUPHM*: estamos subiendo consejos para gestantes, información práctica, videos que consideremos de interés....
- Charla de acogida para padres: en condiciones normales se imparten en el Salón de Actos. Por la situación especial de pandemia, estas charlas han cambiado de modalidad y se realizarán online mediante una videoconferencia en directo todos los martes en horario de 10 a 12h donde podrán realizar preguntas y resolver sus dudas.

Los objetivos de estas charlas son:

- Buscar un punto de encuentro entre futuros padres y profesionales, donde podamos informar de todos los aspectos relevantes de la atención al parto durante el ingreso hospitalario en nuestro centro.
- Resolver dudas y generar un entorno de confianza, mediante el contacto previo con el centro y los profesionales antes del momento del parto.

El link de acceso de estas charlas será: <https://www.facebook.com/obsgine.huphm.3>

- Clases Online de Ejercicio Físico para Embarazadas

El personal de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y de Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid inició el Proyecto de Investigación “Un embarazo físicamente activo” junto con nuestro hospital Puerta de Hierro Majadahonda, ofreciendo clases gratuitas de ejercicio físico a nuestras gestantes.

Con motivo del estado de alarma, dichas clases son impartidas online. Si está interesada, debe ponerse en contacto con los profesores a través del siguiente email: miquel.sanchez.polan@alumnos.upm.es

Para ejercicios sencillos que puede realizar usted en su domicilio sin supervisión le recomendamos que visite: www.embactiva.es

- Bienestar Emocional para Embarazadas:

Ante esta situación de alerta sanitaria, es natural que se sienta preocupada. Es posible que desarrolle síntomas de ansiedad si esa preocupación se vuelve excesiva. Para evitarlo, e intentar llevar esta situación de la mejor manera posible, le damos una serie de recomendaciones:

- RESPETE las medidas de higiene y de aislamiento recomendadas por los expertos.

- INTENTE mantener una rutina, respetando comidas y tiempos de descanso. Es importante ocupar el tiempo con un horario y realizar algo de ejercicio, relajación, yoga, respetando siempre las recomendaciones sobre ejercicio de su médico especialista.
- EVITE la sobreinformación: consulte noticias una vez al día y siempre en fuentes oficiales. EVITE buscar información sobre embarazo y Covid-19. La interpretación de los hallazgos científicos es difícil para los no expertos.
- EVITE anticiparse a los acontecimientos. La situación de incertidumbre globalizada hace difícil poder responder a ciertos temas con certeza. Por ello mismo, es recomendable centrarse en el aquí y ahora, y disfrutar de su embarazo lo máximo posible.

A continuación le facilitamos enlaces que pueden serle de interés:

- Mindfulness: existen Apps con ejercicios de meditación, hay algunos gratuitos:
 - "El Mindfulness App. Meditación para todos"
 - "Mindfulness y meditación. Meditación guiada en español"
 - Ejercicio sencillo de mindfulness
<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6IJeXBDU>
- FORO DE APOYO a la salud mental de mujeres embarazadas y en el posparto:
<https://groups.google.com/forum/#!forum/mamaimporta>
- Si cree que necesita ayuda especializada puede contactar directamente con unidad de psiquiatría perinatal a través del siguiente correo electrónico:
Psiquiatria.hpth@salud.madrid.org

16. Y si me surgen dudas sobre cualquier cuestión relacionada con mi embarazo o parto, ¿con quién puedo hablar?

Si usted es paciente del Hospital Puerta de Hierro Majadahonda o quiere comenzar el control de gestación con nosotros, puede escribir u email a la siguiente dirección de correo: obsgine.secretaria@salud.madrid.org. Un médico de nuestro equipo les responderá con la mayor brevedad posible (los sábados y domingos no funciona este servicio).

Además, no dude en contactar nuestra página web donde hay colgada múltiple información sobre nuestros servicios:

<https://www.comunidad.madrid/hospital/puertadehierro/profesionales/area-obstetricia-ginecologia>

*Si usted **no** fuera paciente del H.U. Puerta de Hierro*, debe ponerse en contacto directamente con su hospital de referencia, ya que los protocolos de actuación varían en cada centro.

¡Gracias por su comprensión en estos tiempos difíciles!