


# SALIR EMBARAZADA - o no - DURANTE LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS



Durante estos tiempos de pandemia por el coronavirus (COVID-19), muchas se han preguntado si deberían salir embarazadas o no. Actualmente, existe evidencia limitada con respecto a la transmisión del virus de la madre al feto, durante el parto y durante el período de lactancia. Cada día aprendemos más acerca de cómo las madres con COVID-19 podrían transmitirle o no el virus a sus hijos en el vientre o a través de la leche materna. En este momento, se piensa que es muy poco probable que el COVID-19 cause defectos congénitos. Existe cierta evidencia de que las mujeres embarazadas son más propensas a enfermarse con el coronavirus.


## ANTICONCEPTIVOS



En la actualidad, muchos proveedores consideran que la atención anticonceptiva es una necesidad médica. Las mujeres que deseen evitar un embarazo deben comunicarse con su médico para establecer un plan que se adapte a sus necesidades. Si se siente insegura acerca de sus opciones anticonceptivas, [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org) ofrece información sobre el rango de anticonceptivos disponibles. A pesar de que muchas clínicas prefieren en este momento la opción de telesalud, están dándole prioridad a los servicios anticonceptivos. Si su clínica no puede ayudarla, busque otros consultorios o médicos en su comunidad.

Las mujeres que deseen salir embarazadas deben ponerse en contacto con su médico para retirar cualquier anticonceptivo reversible de acción prolongada. La Sociedad Americana de Medicina Reproductiva ha emitido recomendaciones acerca de los tratamientos de fertilidad durante la pandemia que incluyen la suspensión de nuevos ciclos de tratamiento. Comuníquese con su médico para informarse acerca del plan de su clínica respecto a los tratamientos de fertilidad.

## LA SALUD PREVIA A LA CONCEPCIÓN ES IMPORTANTE:



Debido a que todos los días se conoce nueva información y los tamaños de muestra son pequeños, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no están en la capacidad de ofrecer recomendaciones relacionadas con demorar el embarazo. Los CDC continúan enfatizando la importancia de varias medidas que las personas pueden adoptar antes de salir embarazadas para mejorar su salud y la salud del futuro bebé. Tanto el hombre como la mujer deben adoptar medidas para tener un bebé sano. Muchos médicos ofrecen consultas por telemedicina que pueden ayudarle a aclarar en más detalle sus preguntas previas a la gestación.

Tome un multivitamínico que contenga 400 mcg de ácido fólico todos los días.

Deje de fumar cigarrillos, vapear y usar productos de nicotina.  
¿Necesita ayuda? Llame al 1-800-QUIT-NOW

No se recomienda el uso de marihuana, como tampoco se recomienda el uso de otras sustancias químicas y drogas.

Deje de tomar bebidas alcohólicas, incluyendo cerveza, vino y licor.

Llame a su médico para informarse sobre cómo puede hacerse una prueba en caso de que sospeche que tiene una infección de transmisión sexual.

Si sufre de una condición crónica, llame a su médico y explíquele que desea salir embarazada. Es de gran importancia que su condición esté controlada y que usted y su médico trabajen juntos para mantenerla saludable.

Si está tomando algún medicamento, llame a su médico y pregúntele si es seguro o no tomarlo durante el embarazo. No deje de tomar el medicamento sin consultarlo previamente con su médico.

Su salud mental es importante. Si actualmente sufre de depresión o cualquier otra condición, busque ayuda. Existen nuevas opciones para obtener apoyo a través de la telemedicina. Estos son tiempos de gran estrés para muchas personas y pueden resultar especialmente difíciles para aquellos que ya estaban sufriendo de ansiedad y depresión.

Hable con su pareja. Las relaciones sólidas son importantes cuando se quiere formar una familia. Si no se siente segura en su relación, especialmente durante este tiempo que han pasado largos períodos juntos, la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica tiene numerosos recursos que pueden resultarle útiles. El teléfono de la línea directa es 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY). Si no puede hablar de manera segura, puede ingresar a [thehotline.org](http://thehotline.org) o enviar un texto a LOVEIS to 22522.

# SALIR EMBARAZADA - o no - DURANTE LOS TIEMPOS DEL CORONAV

## OTRAS CONSIDERACIONES



Estos son tiempos estresantes. Puede ser especialmente complicado cambiar las conductas que le ayudan a afrontar situaciones difíciles. Las relaciones con la pareja pueden verse afectadas y, en algunos casos, volverse nocivas. El acceso a la atención prenatal temprana es importante y debe estar accesible durante estos tiempos. No obstante, los expertos en salud pública recomiendan evitar consultas médicas innecesarias. Por lo tanto, algunas personas pueden preferir demorar la concepción hasta que el riesgo de exposición durante una consulta sea menor. Tratar de salir embarazada también puede llenarle de esperanza y emoción por el futuro. La decisión de cada uno es única.

## RECURSOS



Haga clic [aquí](#) para obtener información de salud previa a la concepción de los CDC.



Haga clic [aquí](#) para obtener información de salud previa a la concepción para hombres de los CDC.



Haga clic [aquí](#) para obtener información sobre el coronavirus de los CDC.



Haga clic [aquí](#) para obtener información sobre el coronavirus de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Haga clic [aquí](#) para tener acceso a la herramienta de localización de clínicas de HRSA (Administración de Recursos y Servicios de Salud), para encontrar la clínica de salud más cercana.



Haga clic [aquí](#) para encontrar la clínica de planificación familiar más cercana.



Visite [ShowYourLoveToday.com](https://www.showyourlovetoday.com) donde encontrará consejos y recursos que le ayudarán con su salud previa a la concepción



ACERCA DEL PROYECTO DE SALUD PREVIA A LA CONCEPCIÓN IM CoIIN DE HRSA: Este proyecto tiene el respaldo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos con el número de subvención UF3MC31239-Respaldo a la Red de Innovación y Mejora Colaborativa (CoIIN) para reducir la mortalidad infantil. La subvención es por un total de \$1,494,993. Esta información o contenido y las conclusiones son las ofrecidas por los autores y no deben interpretarse como la posición oficial o la política de, ni se deben inferir respaldos por parte de HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.



Actualizado el 30 de marzo, 2020 | Detalles: [BeforeandBeyond.org](https://BeforeandBeyond.org)