

INFORMACIÓN PARA LA EMBARAZADA SOBRE COVID-19

Servicio Obstetricia del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda.

1. ¿Qué es este virus, cómo se transmite y qué enfermedad provoca?

El 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. Existen 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 COVID-19 se transmite de una persona a otra por medio de las secreciones bucales y nasales: la saliva, las secreciones respiratorias o las gotículas de secreciones que se expulsan por la boca o la nariz cuando una persona infectada tose, estornuda, habla o canta.

La mayoría de los pacientes que se contagian (81%) serán asintomáticos o presentarán síntomas leves parecidos a los de una gripe (cansancio, fiebre, tos seca). En los demás casos suele haber inflamación pulmonar que provoca sensación de falta de aire por verse dificultado el intercambio gaseoso. Se han descrito otros muchos síntomas como diarrea, conjuntivitis, diarrea, afecciones cutáneas, etc.

2. ¿Cuáles son las medidas eficaces de prevención?

Hay que evitar el contacto con esas gotículas de secreciones respiratorias; para ello es crucial mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás y lavarse las manos con frecuencia. Cuando no es posible guardar esa distancia física, el uso de mascarilla es una medida importante para proteger a los demás y para minimizar el riesgo de tocarse la nariz o la boca con las manos sucias. Por otro lado, se han aislado partículas de virus en superficies y objetos donde caen las gotas de saliva de alguien contagioso y aunque estudios recientes apuntan a que su capacidad infectiva es probablemente nula, la recomendación actual es la de limpiar esas superficies con desinfectantes o lejía.

3. ¿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 existen 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.

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

Aunque se trata de una enfermedad reciente, por el momento no se ha demostrado 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.

Durante la infección aguda se ha evidenciado un aumento de riesgo de los fenómenos trombóticos; 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 durante al menos 10 días.

Aunque con los datos publicados hasta la actualidad sobre esta nueva enfermedad y el embarazo nos van dejando tranquilos ya que no parecen existir peores resultados obstétricos ni perinatales, existen algunas publicaciones que parecen relacionar la enfermedad aguda de COVID-19 con aumento de riesgo de rotura prematura de membranas, el desprendimiento de placenta o el parto prematuro, por lo que será importante hacer una vigilancia estrecha de las gestantes con síntomas. Por todo ello, en nuestro centro ofrecemos a las embarazadas con COVID-19 un control más exhaustivo de la gestación con visitas mensuales con ecografías para monitorizar el crecimiento fetal y el bienestar materno.

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

No parece existir transmisión vertical del virus (a través de la placenta) de la madre al feto. De todos los casos publicados hasta ahora, sólo parece existir uno en el que se demuestra infección del recién nacido. Excepto en ese caso, el virus no se ha aislado ni en el líquido amniótico, ni en la sangre del cordón umbilical, ni en la placenta. En las series de casos publicadas por el Grupo de Emergencia Obstétricas España, no se aísla virus en ninguno de los más de 400 recién nacidos.

Tampoco se ha identificado virus en la leche materna ni en el calostro, por lo que la lactancia materna se considera una práctica segura a pesar de la infección y recomendada por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud y UNICEF.

Hay que tener en cuenta que el recién nacido podría infectarse de manera horizontal, 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 como el uso de mascarilla, frecuente lavado de manos, lactancia con recomendaciones especiales, etc. Al alta, deberán mantenerse esas medidas de evitar contagio por gotas durante 14 días.

6. ¿Puedo acudir acompañada al hospital? ¿Debo seguir alguna recomendación especial

En el momento actual siguen estando prohibidas las visitas al hospital. 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 un acompañante de vuestra elección durante todo el ingreso.

En las visitas de seguimiento gestacional, siguen sin estar admitidos los acompañantes a las consultas ni ecografías, dado que no se pueden garantizar las distancias de seguridad recomendadas en las consultas. Existen algunas excepciones como las primeras visitas en la consulta de esterilidad (ya que el estudio debe hacerse a ambos), en el caso en el que el feto venga con alguna malformación o problema que haya que comunicar a ambos miembros de la pareja o en el caso de que la paciente no hable castellano y no se disponga en ese momento del servicio de teletraducción.

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, 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 la prueba PCR para coronavirus.

En un plazo de entre 2-8 horas después de la toma de la muestra (en función del servicio de Microbiología) 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.

No será necesaria la realización del exudado nasofaríngeo a las pacientes que hayan pasado el COVID-19 y tengan estudio inmunológico realizado con serologías positivas durante los tres meses previos al parto.

8. ¿Afecta el tener COVID-19 a la vía del parto y/o existe alguna recomendación especial?

Dado que no se ha demostrado transmisión vertical de la madre al feto, 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.

Como recomendaciones especiales hay que destacar que **el uso de mascarilla es obligatorio**, tanto por la paciente como por el acompañante, a pesar de que el resultado de a PCR haya sido negativo (siguiendo las recomendaciones generales de la Comunidad de Madrid). Podrán estar sin mascarilla durante la dilatación y posteriormente en las habitaciones de la planta, pero deberán ponérsela en todo momento que algún profesional sanitario entre en su estancia. Por lo tanto, durante el periodo de expulsivo, dado que siempre habrá personal asistiendo el parto, tendrán que estar con ella puesta.

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 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 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.

Tras el parto si es COVID-19 +:

- Sin síntomas o con síntomas leves, ingresará en la planta de obstetricia, pero en habitaciones especiales para COVID-19. Allí estará en una habitación individual con su neonato y su pareja durante mínimo 48 horas; ni usted ni su pareja podrán abandonar su habitación el ingreso. Se le explicarán las medidas adecuadas para la lactancia materna intentando evitar el contagio horizontal a su recién nacido.
- 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 neonatología para vigilancia y realización de pruebas 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.

11. ¿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: uso de mascarilla, lavado de manos y pezones-areolas con jabón, por la noche cuna a 2 metros de la cama materna, etc...

12. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas compatibles con COVID-19 (tos, fiebre, disnea...)?

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.

13. ¿Cómo me protejo si tengo un hijo pequeño con sospecha de COVID-19?

En el caso de que conviváis con un niño pequeño sospechoso o positivo, dando por hecho que no es posible aislarle en una habitación y que vuestro hijo va a necesitar el contacto y apoyo de su madre, os recomendamos las siguientes medidas durante 10 días: el uso de mascarilla en casa, el lavado de manos frecuente, extremar la limpieza de superficies donde el niño haya podido dejar caer gotas de saliva, airear la casa y que hagáis turnos de comida, es decir, que el niño coma primero y después vosotras para no estar a la vez sin mascarilla los dos.

14. ¿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/areaobstetricia-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 los martes en horario de 10 a 12h donde podrán realizar preguntas y resolver sus dudas.

Los objetivos de estas charlas son:

1. 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.
2. 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 las charlas que se realizarán a través de la plataforma ZOOM se colgará en el Facebook 30 minutos antes de comenzar: <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 de la pandemia COVID-19, dichas clases son impartidas online. Si está interesada, debe ponerse en contacto con los profesores a través del siguiente email: miguel.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 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:

1. Mindfulness: existen Apps con ejercicios de meditación, hay algunos gratuitos:
 - o "El Mindfulness App. Meditación para todos"
 - o "Mindfulness y meditación. Meditación guiada en español"
 - o Ejercicios sencillos de mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>
2. FORO DE APOYO a la salud mental de mujeres embarazadas y en el posparto:
<https://groups.google.com/forum/#!forum/mamaimporta>
3. 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

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

Le recomendamos que aproveche las visitas presenciales con su ginecólogo en el hospital o con su matrona en el centro de Salud para resolver las dudas que le vayan surgiendo. Si se tratara de algo importante que no puede esperar a su siguiente cita, valore si debe acudir a urgencias o si precisa puede escribirnos un email a la siguiente dirección de correo: obsgine.secretaria@salud.madrid.org

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

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

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!