

Hola, soy la doctora Elena Martínez, especialista en Obstetricia y Ginecología de Kaiser Permanente.

El embarazo en sí trae muchos cambios. Ahora que el mundo está cambiando rápidamente, muchas de ustedes estarán preocupadas por el COVID-19, y pensando qué se puede hacer para mantenerse saludables durante su embarazo.

Basados en la información más reciente sobre el impacto de COVID-19, es importante saber que hay evidencia que demuestra que las mujeres embarazadas no parecen tener mayores complicaciones o más probabilidades de infectarse.

Sin embargo, el embarazo sigue siendo estado de alto riesgo. Durante el embarazo, las mujeres tienen cambios en sus sistemas inmunológicos. Con estos cambios, aumentan las probabilidades de contraer infecciones respiratorias virales, especialmente si ya ha tenido serios problemas con otras enfermedades respiratorias, como la gripa.

Sin embargo, hay pasos que usted puede tomar para proteger su salud que debe hacer siempre.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Hay videos muy buenos en línea, donde muestran cómo hacerlo.

Use un desinfectante de manos que contenga por lo menos 60% de alcohol, cuando no pueda usar agua y jabón.

Evite el contacto con personas enfermas que tengan tos, fiebre, o dificultad para respirar.

Manténgase alejada de grupos de personas y guarde lo más que pueda una distancia social mínima de 2 metros o 6 pies.

Evite tocarse los ojos, a nariz o la boca sin haberse lavado las manos. Si ese es un hábito, intente ponerse un poco de ajo o limón en las manos para prevenirlo.

Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en la parte interna del codo. Después de usar los pañuelos de papel, tírelos a la basura y después lávese las manos.

Aunque estos momentos sean inciertos, es fundamental tomar estas precauciones de seguridad para su bienestar y el de su embarazo.