



Embarazo y COVID - 19: Opinión de experta

EMBARAZO

ARTÍCULO

3 MIN

Desde el 2020, una de las principales preocupaciones ante el COVID-19 consiste en los cuidados para el desarrollo del embarazo saludable y la lactancia.

Sabemos que hay muchísimas preguntas y, asimismo, falsas creencias respecto del tema. Por esta razón, consultamos a la especialista en ginecología, Dra. Mónica Olavarría, quien nos contestó las dudas más comunes - e importantes- acerca del embarazo mes a mes en tiempos de COVID, para que puedas darte una guía general de la relación entre el virus de Covid y el embarazo.

***Importante** saber que esto es una guía general y la opinión de una sola experta, tu debes de guiarte por fuentes oficiales y de la mano con tu profesional de la salud.

Aquí te damos algunas respuestas a algunas dudas que nos parecieron relevantes:

¿Sabías que el 75% de las embarazadas que se contagian de COVID son asintomáticas? ¿Solo el 4% requiere terapia intensiva? Y ¿solo el 15% evoluciona a formas graves?

Por ello te compartimos algunas preguntas que la doctora Mónica Olavarría respondió a las mamás de Nestlé Familynes sobre los cuidados en el embarazo:

¿Soy más vulnerable a contagiarme si estoy embarazada?

En realidad, no. Sin embargo, comenta la doctora Mónica, la enfermedad es más propensa a complicarse en esta etapa debido a los cambios fisiológicos del embarazo mes a mes. Por ejemplo, los pulmones tienen un espacio más reducido para favorecer la gestación, pero esto no significa que necesariamente exista una complicación. Con el tratamiento oportuno y el acompañamiento profesional es posible superar la enfermedad sin problemas.

¿Qué complicaciones puedo tener si me contagio de COVID en el embarazo?

Hay que considerar que cualquier persona está propensa a complicaciones. Influyen muchos factores que dependen del estado actual de salud. Sin embargo, en el embarazo, una de las mayores complicaciones puede ser el trabajo de parto prematuro, es decir, antes de las 37 semanas de embarazo. Asimismo, es importante saber que no hay comprobación de riesgos de aborto, pérdida gestacional o de defectos congénitos o estructurales.

¿Mi bebé puede contagiarse de COVID?

Para comprobar este tipo de información, es necesario evaluar casos anteriores. Según la doctora Mónica, han sido menores los casos en los que los bebés se contagian durante el trabajo de parto, por lo que ahora, con las medidas precisas, los pequeños pueden permanecer a lado de mamá al nacer.

¿Cómo es el tratamiento para mamás embarazadas que se contagian de COVID?

El tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas. Sin embargo, es

fundamental monitorear el embarazo mes a mes y vigilar los movimientos fetales. En caso de embarazos de 26 semanas en adelante, es importante también vigilar la cantidad de líquido amniótico.

¿Son seguras las vacunas contra COVID en embarazadas?

¡Sí, lo son! La doctora Mónica explica que las vacunas contra COVID-19 se recomiendan administrarse en la etapa del embarazo. Para mamás lactantes también puede aplicarse sin necesidad de interrumpir la lactancia.

¿Debo seguir lactando a mi bebé si tengo COVID?

¡Claro! Aunque la mamá tenga COVID, hay que lactar. Estudios muestran que el bebé no se contagia a través de la lactancia materna aún estando la mamá contagiada. Además, la leche materna tiene infinidad de beneficios para el sistema inmune del bebé. Incluso, algunas investigaciones sugieren que la leche materna contiene los mismos anticuerpos que produce la mamá después de haber sido vacunada.

¿Cómo cuidar y fortalecer el sistema inmune?

La doctora comparte algunos consejos que nos pueden ayudar a reforzar nuestro sistema inmune, fundamental en la prevención de muchas enfermedades. La sana nutrición en el embarazo apoya a fortalecer el sistema inmune y así reducir el riesgo de infecciones virales. Toma en cuenta el consumo de vitaminas A, C y D así como Zinc, DHA u Omegas podría ayudar a esto.

No olvides que es muy importante mantenernos informados y alerta. Los cuidados de prevención y atención oportuna reducen considerablemente cualquier riesgo.

Recordatorio: Ante cualquier duda, siempre recuerda consultar con un profesional de la salud.

REFERENCIAS

Video especialista: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-pregnancy.html>