



# INFORMACIÓN Y PAUTAS GENERALES PARA MUJERES EMBARAZADAS EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD



Este documento está orientado a ofrecer pautas básicas generales para las mujeres embarazadas en confinamiento por el estado de alarma por COVID-19.

Los estudios científicos disponibles en relación con embarazo y COVID-19, hasta el momento, indican que las mujeres embarazadas no son más susceptibles de infectarse por coronavirus respecto al resto de personas de su mismo rango de edad. Sin embargo, se sabe que las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones en otros casos de infecciones respiratorias víricas conocidas como la gripe y otras. Por esta razón, **las mujeres embarazadas son consideradas grupo de riesgo.**

Los datos publicados hasta la fecha no reflejan que exista transmisión vertical, es decir, **no parece que haya paso de la enfermedad de la madre al bebé durante el embarazo**, así que se considera improbable que el virus produzca malformaciones fetales. En el caso del **parto, tampoco existe evidencia** de que se produzca una transmisión de la infección.

Aun así, actualmente siguen realizándose investigaciones para tener más información al respecto. Por eso, las mujeres embarazadas deben seguir tomando las precauciones adecuadas para protegerse de la exposición del virus.

## Recomendaciones generales

### 1. QUÉDESE EN CASA

Al igual que el resto de la población, **debe quedarse en casa** y seguir estrictamente las medidas de distanciamiento social, evitando el contacto con otras personas y reduciendo sus salidas al mínimo indispensable.

### 2. ¿QUÉ HACER ANTE SÍNTOMAS COMO FIEBRE, TOS, SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE O MALESTAR GENERAL?

Si en cualquier momento del embarazo presenta estos síntomas, evite el contacto cercano con otras personas manteniendo una distancia de dos metros. En ese caso, debe aislarse en una habitación asegurándose tener un teléfono propio para mantenerse en contacto con la/s persona/s más cercana/s que le acompañan durante esta etapa.

Consulte con su centro de salud o con el teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma indicando claramente que está embarazada. Si tiene sensación de gravedad llame al 112.

Siga por favor las instrucciones del equipo de profesionales sanitarios que le atienda, quienes valorarán si es necesario que se desplace al centro de salud o a los servicios de urgencia para su asistencia según las características y gravedad de los síntomas.

Si le indican que es necesario que se desplace y acuda al servicio de urgencias del Hospital, debe observar todas las medidas de prevención durante el desplazamiento. A su llegada deberá avisar al equipo y esperar que le indiquen cómo proceder. El personal sanitario le proporcionará una mascarilla e indicará que espere en un lugar concreto y aislado del resto de personas. También es posible que la persona que le acompaña no pueda pasar con usted en ese momento y deba

permanecer en la sala de espera. Recuerde que su teléfono móvil puede ser útil durante la espera para mantenerse comunicada hasta que el equipo sanitario le indique el procedimiento a seguir.

### 3. ¿QUÉ MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEBE MANTENER?

Seguir las medidas de prevención recomendadas a nivel general es fundamental.

#### Mantenga las medidas de prevención



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 40-60''



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado



Use pañuelos desechables y tírelos tras su uso

Es muy importante mantener las viviendas con buena ventilación y establecer más frecuentemente rutinas de limpieza de superficies de contacto.

La **higiene personal y doméstica**, además de ser un aspecto clave en la contención de la propagación del virus, puede ayudarle a sentirse en mejor disposición y a mantener el día estructurado. Su pareja o las personas que convivan con usted en el hogar deben mantenerse también alerta con su cuidado e higiene observando las medidas de prevención aquí señaladas.

Respecto al uso de mascarillas, en el momento actual se recomienda que las mujeres embarazadas utilicen mascarillas quirúrgicas para salir a la calle o estar en contacto con otras personas, siempre como **medida complementaria al resto de medidas de prevención** anteriormente descritas.

No es necesario utilizar guantes al salir a la calle para protegerse del coronavirus. La adecuada y frecuente **higiene de manos es más eficaz que el uso de guantes**, junto con **mantener la distancia** de 2 metros con otras personas. En los comercios, para elegir frutas y verduras, sí es conveniente que use guantes de usar y tirar tal y como venía haciendo hasta ahora.

### 4. RECUERDE MANTENER HÁBITOS SALUDABLES

Para mantenerse en el mejor estado de salud posible, y en una situación excepcional como la que estamos viviendo, debe intentar mantener hábitos saludables, para lo cual las recomendaciones de su matrona y del resto del equipo de profesionales sanitarios que habitualmente le atiende, serán de gran ayuda y apoyo para usted.

**Cuide su alimentación** y, si sus profesionales sanitarios de referencia le han indicado unas pautas de alimentación específica, no las abandone. Tanto si usted vive sola o convive con su pareja u otros familiares, todos deben tener conocimiento de estas indicaciones para realizar una compra adecuada de productos y su preparación culinaria.



Es importante recordar que **no debe consumir sustancias tóxicas, ni alcohol, ni tabaco**, pues comportan un efecto perjudicial para su salud y la de su bebé.

Recuerde **mantenerse activa** cada día, adaptando rutinas y ejercicios a su situación actual, salvo que le hayan indicado reposo. La actividad no sólo mejorará su estado físico, sino que contribuirá a su bienestar emocional.

En la página web del Ministerio de Sanidad, puede encontrar más información sobre consejos y herramientas para mantener estilos de vida saludable. Esta información también puede ser consultada por su pareja y/o personas con las que conviva en esta etapa de su vida:

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/mapaWebGrupos.do?grupo=Embarazadas>

**No haga caso ni siga consejos de fuentes no oficiales en redes sociales.**

### Cuídese y lleve una vida lo más saludable posible



#### Cuide su higiene y mantenga sus rutinas y horarios, incluido el sueño

- Mantenga una rutina variada de actividades, diaria o semanal.
- Busque actividades que se puedan realizar en casa, respetando las preferencias de cada persona



**Siga una alimentación equilibrada y variada**



**Opte preferiblemente por alimentos no procesados**



**Beba agua**



**Intente evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal**



**No fume**



**No consuma alcohol**

## 5. BIENESTAR EMOCIONAL

El **bienestar emocional** está muy ligado a la salud. Busque alternativas de ocio para combatir las posibles situaciones de ansiedad que puede conllevar el hecho de permanecer más tiempo en casa.

Para cualquier persona, puede ser normal sentir intensas emociones como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control durante este periodo de confinamiento. Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Por ello es muy importante **mantenerse conectada** todos los días con familiares y amistades que le puedan dar apoyo y ayudar si es preciso. El distanciamiento social no tiene que significar aislamiento desde un punto de vista emocional.

Procure **dormir las horas necesarias**, manteniendo los horarios habituales. La falta de sueño o el cambio de los horarios dedicados a dormir son factores que impactan en el bienestar y estabilidad emocional de cualquier persona.

Establezca una **rutina diaria de actividades cotidianas** dentro de su domicilio intentando que sean diferentes durante el fin de semana. Mantenerse ocupada y tener estructurado el tiempo del



día le ayudará a limitar las preocupaciones en torno a la pandemia y el tiempo de atención prestado al seguimiento de noticias sobre la misma.

Mantenerse bien informada ayuda a reducir la incertidumbre, pero a su vez el exceso de información puede generar ansiedad y temor. Es aconsejable evitar la sobreexposición a la información sobre el coronavirus. Procure hablar de otros temas en sus conversaciones familiares y/o virtuales, y trate de hacer cosas que le gusten (lectura, manualidades, escuchar música, meditación, etc.) para disminuir su preocupación.

## 6. ATENCIÓN SANITARIA

Si antes de quedarse embarazada tomaba alguna **medicación**, consulte a su médico/a de referencia para que le indique como proceder. Para cualquier otra información y consulta relacionada con la administración de medicamentos (incluidos suplementos y vitaminas) póngase en contacto él/ella.

En el caso de que esté tomando alguna medicación durante el embarazo, **continúe con la pauta habitual** que le hayan indicado previamente sus profesionales sanitarios de referencia. No hay evidencia de que sea necesario el abandono o cambio de ninguno de los tratamientos que se tienen prescritos por la epidemia del coronavirus. Procure tener un suministro adecuado evitando así desplazamientos innecesarios.

Es importante que continúe con las **actividades de autocuidado** que venía realizando hasta ahora según las indicaciones de su equipo sanitario de referencia en el centro de salud.

Si le surgen dudas sobre cualquier cuestión relacionada con su embarazo o parto, no dude en ponerse en contacto de forma telemática (teléfono o email) con su matrona del centro de salud. Ella podrá orientarle y resolver sus dudas, y acordar cualquier cambio de prescripción con su doctor/a.

En caso de que su seguimiento esté realizándose desde el hospital, deberá contactar con el teléfono o email que le haya sido facilitado por su equipo de profesionales sanitarios de referencia.

### ➤ Seguimiento del embarazo

Aunque se están cancelando todas las consultas no preferentes, el embarazo es una situación especial que obliga a realizar algunas pruebas en semanas concretas que no pueden ser retrasadas.

Es importante **acudir a las consultas de seguimiento** del embarazo indicadas para asegurar el bienestar tanto suyo como de su bebé.

Si lo que tiene es una cita de control con su matrona en el centro de salud, le comunicarán telefónicamente si la visita presencial es imprescindible o si mantendrá la consulta con usted por teléfono. Establezca un plan para el seguimiento personalizado de su embarazo junto con la matrona, y pida información sobre la posibilidad de realizar un programa de educación para la



maternidad-paternidad on-line o mediante otros formatos telemáticos que le puedan ofrecer una mayor información y seguridad a la hora de mejorar su vivencia de esta etapa.

En caso de que la visita se pueda realizar de forma telefónica (como por ejemplo para entregar resultados de análisis) o aplazarse unos días, el personal del centro se pondrá en contacto con usted para darle nuevas instrucciones.

Si la consulta es con el equipo del hospital, previamente le indicarán los pasos a seguir.

Si no ha recibido ninguna notificación de cambio en la consulta programada, llame unos días antes a su centro de salud o al teléfono de contacto con su equipo en el hospital para confirmar qué hacer y el procedimiento a seguir.

En caso de que sea necesario acudir presencialmente, para minimizar riesgos de contagio, se recomienda que acuda sola al hospital si su estado emocional y físico se lo permite. En caso de necesitar acudir acompañada, se aconseja que sea siempre la misma persona (entendiendo que no tiene sospecha/confirmación de infección por COVID-19), extremando las medidas de higiene de manos. Es necesario limitar la exposición del personal sanitario al mínimo de personas imprescindibles para que todas y todos podamos seguir contando con su ayuda.

La **vacunación** en mujeres embarazadas es una prioridad. Debe contactar por teléfono con su centro de salud o centro de vacunación habitual, para solicitar cita.

### ➤ Parto

Conviene que en las últimas semanas del embarazo hable con su matrona sobre cómo **identificar el momento más adecuado** para acudir al hospital, en su caso.

Cuando acuda a la maternidad, la matrona realizará una exploración y valoración general para determinar los cambios que el cuello del útero ha experimentado y así saber si el parto se ha iniciado y en qué fase se encuentra.

El equipo sanitario que la atenderá durante el parto, cuidará de su bienestar, animándola en todo momento para que pueda vivir su parto de la forma más satisfactoria posible. La matrona que le atenderá, también debe conocer sus deseos y expectativas para poder ofrecer la ayuda y apoyo necesarios, aún dentro del momento de crisis sanitaria por COVID-19 en el que nos encontramos.

La matrona vigilará atentamente su situación (estado de ánimo, frecuencia de las contracciones, sensación de sed, tensión arterial, pulso, temperatura, etc.) y del feto (auscultación del latido cardíaco) así como la progresión del parto. Sus sugerencias sobre cambios posturales, movilización, ingesta de líquidos, cómo afrontar las contracciones y uso de métodos de alivio del dolor no farmacológicos serán muy valiosas para usted. Se ha demostrado que la relación entre la mujer y la persona que le atiende influye en gran medida en la experiencia del parto.

La mayoría de las mujeres sanas, con la atención y apoyo adecuados y con un mínimo de procedimientos médicos pueden dar a luz sin poner en riesgo su seguridad y la de sus bebés.

Para ello es importante que usted tenga confianza en sus posibilidades de afrontar el parto y que, sin duda, las matronas y obstetras contribuirán a la mejor evolución de este proceso fisiológico.



Las autoridades sanitarias en el ámbito de su Comunidad Autónoma, es posible que hayan reorganizado la asistencia sanitaria para que en el momento de su ingreso en el hospital designado (puede no ser el mismo que se preveía durante su embarazo), sea atendida en las mejores condiciones de seguridad y evitación de posible contagio para usted y su bebé.

Si en el momento del parto no tiene fiebre o síntomas respiratorios (tos, sensación de falta de aire), **la atención al parto no variará**. Lo que si puede variar es la infraestructura del entorno sanitario.

En el momento del parto y durante el puerperio, se permitirá la **presencia de su pareja/acompañante** (siempre que ni la mujer ni su acompañante tengan sospecha/confirmación de infección por COVID-19, siguiendo las recomendaciones existentes actualmente al respecto) para contar con su apoyo emocional y físico. Dicha persona deberá evitar entrar y salir de la habitación salvo indicación del equipo profesional que le atiende o casos de fuerza mayor, **extremando siempre las medidas de higiene** antes de salir y al entrar de nuevo.

El acompañamiento durante el parto proporciona seguridad, hace más tolerable el dolor de las contracciones y facilita el progreso del parto. La persona que le acompañe durante el parto debe ser cuidadosamente elegida por usted. Tendrá que saber cómo desea vivir su parto y ser capaz de cuidarle, apoyarle y animarle en todo momento, sin dejarse llevar por los nervios o la implicación emocional.

La persona acompañante podrá pasar una vez que usted esté en la sala de dilatación y después del parto podrá estar en su habitación de la planta con usted y su bebé lo que dure el ingreso.

En las salas de dilatación /paritorio se realizará la atención recomendada en condiciones normales por la *Guía de Práctica Clínica de Atención al Parto Normal en el SNS* (<https://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/equidad/saludGenero/saludSexualReproduccion/gpcsapn.htm>), tanto en los cuidados previos al alumbramiento como en el momento del nacimiento.

### ➤ Puerperio

Durante estas semanas de confinamiento, el acceso a familiares y visitantes a todos los espacios del hospital es probable que esté limitado como medida para intentar disminuir la transmisión viral del COVID-19.

Aunque el hospital disponga de habitaciones individuales, es probable también que durante estas semanas las habitaciones sean compartidas.

Su movilidad en esta fase de puerperio, así como la de su acompañante, puede verse restringida. Deberán **permanecer en sus habitaciones** siguiendo las indicaciones del equipo profesional que en todo momento les acompañará y dará apoyo.

Dado que las **visitas externas no estarán permitidas**, es un buen momento para estimular el establecimiento y desarrollo del **vínculo con su bebé** e iniciar la lactancia materna -si así lo ha decidido- consultando y resolviendo sus dudas con el equipo de profesionales que la atiende.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos nacionales e internacionales recomiendan que todas y todos los lactantes sean amamantados en exclusiva durante los



primeros seis meses y junto con otros alimentos complementarios hasta los dos años de edad o más, mientras madre e hijo/a lo deseen.

La **lactancia materna** aporta beneficios para madre y lactante, promoviendo un frecuente y estrecho contacto físico y la creación del vínculo afectivo, lo que resulta óptimo para su desarrollo y hace que la madre experimente un gran sentimiento de satisfacción y autoestima.

Una herramienta que usted y su pareja pueden consultar respecto al tema de la lactancia materna, previamente a su ingreso en el hospital, es la *Guía para las madres que amamantan, sus parejas y familiares (2017)*, dirigida a las mujeres que quieren amamantar y a madres que amamantan, así como a sus parejas y familiares, para ayudarle a que pueda lograr una lactancia satisfactoria, informándole sobre aspectos importantes que pueden facilitar un buen inicio e instauración de la lactancia materna y sobre los cuidados que las madres que amamantan deben recibir.

<https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/madresAmamantan.htm>

En mujeres sanas que han dado a luz a un bebé sano sin complicaciones, se podrá valorar el alta hospitalaria a las 24 horas. Póngase en contacto con su matrona y/o pediatra para establecer un plan de seguimiento y cuidados tanto suyos como de su bebé.

Una vez **en casa, la restricción de visitas externas debe seguir**. No olvide que seguimos en una situación especial, por lo que familiares y amistades deberán esperar para conocer presencialmente al bebé. Las nuevas tecnologías le darán oportunidad de compartir también emocionalmente este especial momento vital que supone la llegada de una nueva vida a la familia. Aproveche de nuevo con su pareja para adaptarse al entorno del hogar en esta nueva situación, dedicando tiempo a su cuidado e higiene, estableciendo con su pareja colaboraciones en la crianza, reajustando tareas compartidas y encontrando el sitio de cada uno en esta nueva etapa.

## 7. ¿QUÉ HACER EN CASO DE SITUACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

En esta situación de estado de alarma, el aislamiento en los hogares y la dificultad para salir y acceder a algunos servicios, añade dificultades en la vida de las mujeres que están sufriendo situaciones de violencia por parte de su pareja, especialmente acentuada por su estado de embarazo.

Recuerde este hashtag, porque las acciones de prevención y respuesta frente a la violencia de género siguen en marcha, especialmente si se trata de situaciones de emergencia.

**[#NoEstasSola](#)**

Puede encontrar más información en esta [Guía](#) y en este otro enlace sobre los recursos autonómicos a disposición de las víctimas de violencia de género actualizados por la situación del estado de alarma en

<http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/estadoAlarma/home.htm>