

### ¿Cómo afectará la pandemia del COVID-19 mi atención prenatal?

Durante la pandemia del COVID-19, nuestra principal prioridad es mantener a nuestros pacientes, personal y comunidades a salvo. Para lograr esto, estamos limitando el contacto personal, reduciendo las citas presenciales en la clínica prenatal y en el hospital. Esto lo hacemos reemplazando algunas de las citas en persona con **citas virtuales para el cuidado prenatal**.

### ¿Qué es el cuidado prenatal virtual?



La atención prenatal virtual es una manera segura y conveniente de recibir cuidado prenatal desde casa. Por medio de su teléfono, computadora o tableta, puede iniciar una llamada telefónica privada o videoconferencia con su médico o partera para llevar a cabo las citas de chequeo prenatal.

A pesar de que muchas de sus citas serán virtuales y tendrán lugar en su teléfono o computadora, usted todavía tendrá citas en persona con su médico o partera cuando sea necesario.

### ¿Seguiré recibiendo la misma calidad de atención prenatal?

Seguirá recibiendo la misma atención de alta calidad y la misma cantidad de servicios prenatales que normalmente recibiría. Algunos servicios pudieran agruparse para reducir el número de veces que tendría que venir a la consulta prenatal. Usted y su médico o partera revisarán el horario de citas que se detalla a continuación, y se asegurarán de que se ajuste a usted y a sus necesidades.

### ¿Qué puedo esperar durante mis citas para el cuidado prenatal?

A continuación se detallan descripciones de cada una de las citas, comenzando por la primera cita, que consiste en preguntas sobre su historial médico e información personal pertinente.

<b>Cita (semana)</b>	<b>Cita Tipo</b>	<b>Pruebas</b>	<b>Ultrasonido</b>	<b>Vacunas</b>
Preguntas sobre historial médico e información personal pertinente	Llamada de la enfermera			
8-12	<b>En persona</b>	✓	✓	✓
16-20	Virtual			
19-21	<b>En persona</b> (Centro de Diagnóstico Fetal)		✓	
24-28	Virtual			
28-30	<b>En persona</b>	✓		✓
30-32	Virtual			
34-36	<b>En persona</b>	✓		✓
36-38	Virtual			
39	<b>En persona</b>			

Para obtener una lista detallada de los temas educativos prenatales acerca de los cuales su médico o partera y usted conversarán una vez por semana durante el embarazo, visite:

<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

## ¿Recibiré educación prenatal adicional?

Sí, además de la educación prenatal que su médico o partera le proporcionará durante sus citas en persona, ahora también tiene acceso a YoMingo® Digital Maternity Education. Este es un instrumento de apoyo en línea para ayudar a complementar su aprendizaje. Los materiales en YoMingo® , que están disponibles para los pacientes de Michigan Medicine hasta el 31 de mayo de 2020, abarcan una variedad de temas como el embarazo, el cuidado del bebé, medidas de confort durante los dolores de parto, el posicionamiento adecuado para la lactancia, etapas fundamentales en el desarrollo del bebé y el comportamiento del bebé.

- Para inscribirse en YoMingo®, visite [www2.customizedinc.com/childbirtheducation](http://www2.customizedinc.com/childbirtheducation).
- Nuestro equipo también ha compilado una serie de recursos para complementar su aprendizaje en cada etapa del embarazo. Para acceder a material de apoyo adicional, visite <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

## ¿Necesito comprar algún equipo para mis citas virtuales?

No está obligada a comprar ningún equipo para prepararse para sus citas virtuales. Sin embargo, puede optar por comprar aparatos como un **medidor de presión arterial** para monitorear la presión o un **monitor Doppler fetal** para chequear el ritmo cardíaco de su bebé para su propia tranquilidad. Si opta por monitorear estas cosas, puede hacerlo previo a su cita y darle los datos al médico o partera durante la visita virtual.

**Medidor de presión arterial:** un dispositivo que se utiliza para medir la presión arterial que consta de un forro inflable, una unidad de medición y un mecanismo de inflado que puede ser una bombilla y una válvula operadas manualmente o una bomba operada eléctricamente.

**Monitor Doppler Fetal** un dispositivo manual de ultrasonido que ayuda a detectar los latidos cardíacos de su bebé.

- Si desea comprar un monitor Doppler fetal para uso en casa, tenemos una lista de dispositivos recomendados. Para ver la lista, visite <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

- Si desea comprar un medidor de presión arterial, tenemos una lista de dispositivos recomendados. Para ver la lista, visite <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

### **¿Cómo puedo monitorear la presión arterial en casa?**

Es seguro tener estas citas virtuales aún sin tener medidor de presión arterial para monitorear la presión, siempre y cuando usted no tenga historial de sufrir de presión arterial alta. Sin embargo, si desea comprarse un medidor de presión arterial, tenemos una lista de dispositivos recomendados. Para ver la lista, visite <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

### **¿Cómo puedo monitorear el ritmo cardíaco y el movimiento del bebé en casa?**

Es seguro realizar visitas virtuales aunque no tenga monitor Doppler fetal. La animamos a monitorear el movimiento de su bebé utilizando el método del "conteo de pataditas". Esto significa anotar el número de veces que su bebé patea, gira y se voltea. Por lo general, sentirá a su bebé moverse alrededor de la semana 20 del embarazo.

### **¿Cómo mido los movimientos del bebé con el método de "conteo de las pataditas»?**

1. **Relájese y póngase cómoda.** Aflójese la ropa apretada. Acuéstese de lado o siéntese con los pies elevados. Minimice las distracciones como el teléfono y la televisión para ayudarle a concentrarse.
2. **Apunte la hora a la que comenzó. Cuente los movimientos hasta llegar a 5.** Cada vuelta, patadita, golpecito con el puño o giro, cuenta como un movimiento fetal. Si el bebé está quieto, beba un vaso de jugo frío y comience de nuevo.
3. **Apunte la hora a la que terminó de contar.**

Si se inscribió en el medio educativo de YoMingo® Digital Maternity Education, ¡tendrá acceso a un contador digital de pataditas que le servirá de apoyo!

### **¿Cómo puedo sentirme apoyada mientras practico el "distanciamiento social" durante la pandemia del COVID-19?**

El distanciamiento social es mantener intencionalmente el espacio físico entre usted y otras personas para reducir la transmisión del COVID-19. Sabemos que esto puede ser difícil, especialmente durante el embarazo. Estamos trabajando para crear grupos de apoyo en línea para

mujeres con fechas de parto similares para que pueda comunicarse con personas que están atravesando una experiencia similar.

Si está interesada en participar en un grupo en línea, visite [tiny.cc/PrenatalSupportGroup](http://tiny.cc/PrenatalSupportGroup), o escanee el código QR. (Este es un grupo de apoyo dirigido en inglés.)



### ¿Debería dar a luz en casa?

**Seguimos recomendando que dé a luz en el hospital donde tenemos todos los recursos disponibles para ayudarlo, y no lo haga en casa.** Tenemos procedimientos de control de infecciones para ayudar a mantener a todas nuestras madres y bebés seguros. Debido a los rápidos cambios del COVID-19 en Michigan, nuestras políticas están cambiando regularmente. En este momento, las pacientes que vienen al centro de alumbramiento pueden estar acompañadas de una (1) persona de apoyo para el parto. Si tiene otras preguntas, puede comunicarse directamente con su médico o partera a través del portal del paciente. Para obtener más información sobre partos en el hogar, visite:

<http://www.med.umich.edu/1libr/Gyn/Homebirth.pdf>

### ¡Gracias por elegir recibir su atención prenatal en Michigan Medicine y ayudarnos a ofrecer el mejor de los cuidados a nuestros pacientes durante la pandemia del COVID-19!

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Alex Friedman Peahl, Doctor en medicina, MSc

Editado por: Karelyn Munro, BA

Author: Alex Friedman Peahl MD, MSc

Edited by: Karelyn Munro, BA

Adaptado de: Universidad de Utah. *¿Qué es el cuidado prenatal virtual? 2020, Acceso en línea:*

<https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 03/25/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/25/2020