

Su atención prenatal durante la pandemia del COVID-19

Your Prenatal Care During the COVID-19 Pandemic
(Spanish)

¿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.

90 de 100 (90%) de nuestras pacientes embarazadas que tuvieron visitas prenatales virtuales en Michigan Medicine este año, reportaron su satisfacción con la asistencia médica virtual. Para nuestras pacientes las citas virtuales resultaron fáciles, convenientes y encontraron en ellas el momento ideal para hablar con su doctor o partera sobre temas relacionados con el embarazo.

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. Para garantizar su seguridad, algunos servicios podrían ser agrupados para reducir el número de veces que usted 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.

Cita (semana)	Tipo de Cita	Pruebas	Ultrasonido	Vacunas
Preguntas sobre historial médico e información personal pertinente	Llamada de la enfermera			
8-12	En persona	✓	✓	✓
16-20	En persona			
19-21	Ultrasonido en persona únicamente (Centro de diagnóstico fetal)		✓	
24-28	Virtual			
28-30	En persona	✓		✓

30-32	Virtual			
34-36	En persona	✓		✓
36-38	Virtual			
39	En persona			

Encuentre más temas prenatales para cada semana del embarazo aquí:
<http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

¿Recibiré educación prenatal adicional?

Si, adicionalmente a la educación prenatal que su doctor o partera le suministrarán durante sus visitas en persona, nuestro equipo ha recopilado algunos recursos para apoyar su educación en cada etapa de su embarazo. Estos recursos abarcan una variedad de temas tales como el embarazo, el cuidado del bebé, medidas de confort durante el parto, el posicionamiento adecuado para la lactancia, hitos en el desarrollo del bebé y el comportamiento del infante. Actualmente todas las clases son virtuales para mantenerla a usted y a su familia a salvo. Para acceder a material de apoyo adicional, visite <http://tiny.cc/COVID-19PrenatalResources>.

¿Necesito algún equipo para mis citas virtuales?

Usted necesitará un **medidor de presión arterial** para sus citas virtuales. No se requiere que usted compre una báscula o un monitor Doppler fetal para verificar la frecuencia cardíaca de su bebé. Sin embargo, usted puede elegir hacerlo para su propia tranquilidad. Si opta por monitorear estas cosas, debe planear hacerlo durante su cita virtual y darle los datos al médico o partera.

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 usted desea más información sobre cómo obtener un medidor de presión arterial, un Doppler fetal casero o una báscula, visite <http://tiny.cc/GetandUseDevices>

¿Cómo puedo monitorear la presión arterial en casa?

Usted medirá su presión arterial durante cada una de sus visitas virtuales y le reportará esta información a su doctor o partera. Para obtener más información sobre la manera de utilizar su dispositivo, visite <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

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

Es seguro realizar sus visitas virtuales, aunque no tenga un **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. Para obtener más información sobre la manera de utilizar su dispositivo, visite <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

¿Cómo mido los movimientos del bebé con el método de "conteo de 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 ayudarlo 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.

Para obtener más información sobre como «contar pataditas» para medir los movimientos de su bebe, visite <http://tiny.cc/GetandUseDevices>.

¿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 usted está interesada en participar en un grupo en línea, visite tiny.cc/PrenatalSupportGroup o escanee el código QR.



Si se siente triste y con el ánimo decaído, tiene problemas para obtener los recursos que necesita (como comida, pagar sus cuentas), está preocupada por su seguridad, o necesita apoyo adicional, contacte por favor a su proveedor de salud.

¿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. Actualmente estamos haciéndole la prueba del COVID-19 a todas las pacientes que vienen al centro de partos.

- Si la prueba sale positiva, a la paciente se le permite tener a 1 persona de apoyo con ella al momento del parto

- Si la prueba sale negativa, a la paciente se le permite tener 2 personas de apoyo.

¿En dónde puedo obtener más información?

Para acceder a las políticas más actualizadas sobre visitantes vaya esta página de internet: <https://www.uofmhealth.org/coronavirus/michmed-visitor-guidelines-covid-19>.

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. 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 las recomendaciones médicas de su doctor/profesional de salud porque su experiencia puede diferir de la del paciente típico. Hable con su médico/profesional de salud si tiene alguna pregunta acerca de este documento, su condición, o su plan de tratamiento.

Autor: Alex Friedman Peahl, Doctor en medicina, MSc
Editado por: Karelyn Munro, BA

Adaptado de: Universidad de Utah. *¿Qué es el cuidado prenatal virtual? Acceso en línea 2020:* <https://healthcare.utah.edu/virtual-care/virtual-prenatal-care/what-is-virtual-prenatal-care.php#overview>

La Información Educativa para Pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 20/11/2020