

# ¿Está embarazada? Tome estas medidas para protegerse y proteger a su bebé del COVID-19

Enlace a la versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

**Las personas embarazadas que tengan COVID-19 están en mayor riesgo de enfermarse gravemente o de morir a causa del COVID-19, en comparación con aquellas que tengan la enfermedad, pero no estén embarazadas.**



Cuando una persona con COVID-19 está gravemente enferma significa que podría necesitar:

- Hospitalización
- Cuidados intensivos
- Un respirador para ayudarla a respirar

Las personas embarazadas que tengan COVID-19 también podrían tener más probabilidades de tener un bebé prematuro.

## Si está embarazada, esto es lo que puede hacer para protegerse:

**Evite interactuar con personas que podrían haber estado expuestas al COVID-19, o infectadas, lo más que pueda. Esto incluye a las personas que vivan con usted.**



**Si sale de su casa o interactúa con personas que no vivan con usted, debe:**

- [Ponerse una mascarilla.](#)
- Mantenerse a por lo menos 6 pies o 2 metros de cualquier persona que no viva con usted.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol.
- Evitar los lugares con mucha gente donde no se pueda mantener el distanciamiento social y los lugares interiores en los que no ingrese aire fresco de afuera.



✓ **Mantenga todas las citas de atención médica recomendadas durante y después del embarazo, incluidas las citas de atención prenatal.**

- Algunas de estas citas se pueden hacer de manera virtual, como por teléfono o computadora.

✓ **[Póngase las vacunas recomendadas](#), incluida la vacuna contra la influenza (gripe) y la vacuna contra la tosferina (Tdap).**

✓ **Si pertenece a un grupo al cual se le recomienda ponerse la vacuna contra el COVID-19, podría elegir vacunarse contra esta enfermedad.**

- Hable con su proveedor de atención médica para que la ayude a tomar una decisión informada.

✓ **Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted puede obtener un suministro de sus medicamentos para 30 días (o más), para que no tenga que ir tanto a la farmacia.**

- Si es posible, pídale a otra persona que vaya por usted.

✓ **Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier preocupación de salud.**

- Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911 de inmediato. No se demore en conseguir atención de emergencia debido al COVID-19.



CS 321872-J 02/12/2021 MLS-322541

DISTRIBUIDO POR:

[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)