

COVID-19

4



Manuales

## MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico  
frente a la pandemia

*Vida, amor y maternidad contra la Covid 19*

Compiladora Olga E. Infante Pedreira  
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP  
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud  
Sección de Salud Mental  
Ministerio de Salud Pública

Lic. Lourdes Corratgé Delgado





En la actualidad la situación epidemiológica a nivel global ha impuesto retos importantes a los profesionales de la salud, en la búsqueda de la solución a esta pandemia que nos azota, se han tomado medidas para evitar la propagación de la COVID-19.

En los diferentes niveles de atención del Sistema Nacional de Salud se realizan acciones dirigidas a todos los grupos poblacionales, entre ellos las gestantes, que aunque los riesgos son los mismos para cualquier grupo poblacional, se hace necesario brindarle información a ellas, con el objetivo de potenciar su equilibrio psicológico y contribuir a que aumenten su confianza y seguridad, estimulando cambios de comportamientos, para favorecer su cuidado y el de su futuro bebé, con responsabilidad.

El embarazo es la iniciación de una nueva vida, es el período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto. No es una enfermedad. Como promedio, el embarazo dura 266 días, y durante ellos acaecen tanto en la madre como en el feto una serie de notables cambios, condicionados por factores naturales, económicos, biológicos, psicológicos y sociales.



En esta etapa, se producen diversos e importantes cambios en la vida de la mujer, ocurren cambios biológicos; hormonales y metabólicos que preparan su cuerpo para la formación, crecimiento y desarrollo de su bebé. A la vez, su relación con el entorno y las expectativas actuales y futuras en todas las esferas de la vida también se transforman tanto en lo personal, lo familiar, lo laboral y social.

En el aspecto psicológico, el embarazo es el período durante el cual deben realizarse tareas de maduración emocional que preparen a la mujer para su futuro papel de madre. Entre las que se encuentran la adaptación a los inevitables y progresivos cambios corporales y a las molestias físicas así como la aceptación de un niño que cambiará la dinámica de la pareja y los roles personales.



La diversidad de las personas, de los contextos y momentos históricos por los que atraviesan e interactúan, contribuye a que las personas sean diferentes, dándoles singularidad, además de considerar las particularidades de la propia persona. Esto da cuenta de que somos únicos e irrepetibles.

De ahí, que cada mujer viva y se comporte de manera diferente durante el embarazo, porque cada una tiene su propia historia personal, familiar y social, por lo que los comportamientos serán también diferentes.



A continuación compartimos con ustedes, algunas ideas que van a ser de mucha utilidad sobre cómo tener comportamientos saludables durante el embarazo.

- ▶ Asiste a las consultas médicas periódicamente
- ▶ Ingiera una alimentación sana y balanceada, respeta las 6 comidas diarias (desayuno, merienda, almuerzo, merienda, comida y merienda antes de dormir), evita comer con exceso de sal, grasas y carbohidratos






- ▶ Realiza actividad física moderada según indicación médica
- ▶ Durante el día toma ratos de descanso  
Duerme entre 8 y 9 horas
- ▶ No consumas sustancias tóxicas (cigarro, café, bebidas alcohólicas, drogas)
- ▶ Usa espacios de recreación, realiza actividades placenteras
- ▶ Evita las caídas
- ▶ Cuida tu higiene y apariencia personal, usa ropa apropiada

Se hace necesario realizar un acercamiento a las particularidades psicológicas más comunes que están presentes durante el proceso de gestación en cada una de sus etapas. Es importante señalar que las emociones juegan una transcendental influencia en la evolución, desarrollo y pronóstico en la calidad de la gestación y por supuesto, en el bebé que está por nacer.

¿Qué emociones pueden aparecer durante mi embarazo?

| <b>Primer Trimestre<br/>Captación a 12-14 semanas</b>  | <b>Segundo Trimestre<br/>14-28 semanas</b>  | <b>Tercer Trimestre<br/>28 semanas-<br/>alumbramiento</b>   |
|--|---|---|
| <b>Cambios bruscos en los estados de ánimo</b>   | <b>Sentimiento de bienestar, seguridad en sí misma, energía</b>                                     | <b>Aumento de la ansiedad por el miedo al parto</b>   |
| <b>Aparecen síntomas como la ansiedad, tristeza, irritabilidad, susceptibilidad, ambivalencia afectiva</b>               | <b>Incremento estabilidad emocional</b>   | <b>El momento del trabajo de parto a nivel social es percibido como algo “terrible, estresante”</b> |
| <b>Conlleva a que las relaciones de pareja sean diferentes, algunas mujeres tienen miedo a tener relaciones sexuales</b> | <b>Socialmente la pareja es más estable, se normalizan las relaciones sexuales</b>                  | <b>Aumenta el temor a que el feto tenga alguna malformación congénita</b>                           |
| <b>El hombre también tiene incertidumbre por su rol de futuro padre</b>  | <b>La familia participa más y las relaciones de la embarazada con otras personas, es más segura</b> |   |

¿Cuáles son las preocupaciones más frecuentes que aparecen?

-  Posibilidad de pérdida del embarazo
-  Desarrollo y salud del feto asociado a posible malformación congénita no detectada
-  Temor e incertidumbre al momento del parto



El objetivo del cuidado de la embarazada es minimizar el riesgo que atente contra el bienestar materno-fetal por lo que las embarazadas deben conocer los cambios que pueden avisar que necesitan con urgencia de asistencia médica, por lo que deben acudir de inmediato a buscar ayuda.

¿Cuáles son las señales de alarma durante el embarazo?

- Fiebre
- Frecuentes deseos de orinar y dolor al hacerlo
- Pérdidas vaginales con escozor, picazón o dolor genital
- Náuseas persistentes o vómitos
- Mareos, destellos de luz en los ojos
- Dolor de cabeza, fuerte y persistente
- Aumento anormal de peso e hinchazón de cara, pie y manos
- Dolor bajo vientre
- Dolor agudo de vientre acompañado de gran palidez o desvanecimiento
- Desaparición o importante reducción de los movimientos de feto
- Pérdida de sangre
- Contracciones dolorosas a intervalos regulares y frecuentes, con endurecimiento del útero
- Pérdida de líquido acompañada de contracciones



Durante el embarazo es normal que las mujeres vivan con algún nivel de estrés, que en ocasiones aparece ante la realización de un ultrasonido, una consulta médica donde nos van a comunicar el resultado de alguna prueba específica o ante alguna otra situación amenazante, que pueden aparecer en la vida cotidiana.



## Qué sucede cuando aparecen eventos inesperados?

Ante situaciones generadoras de gran estrés que provocan un fuerte impacto emocional, es necesario recibir información científica, con el objetivo de aliviar los malestares en el orden psicológico que aparecen normalmente, para cualquier persona.




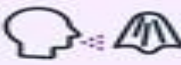
El hecho de conocer una realidad nos ayuda a enfrentarla y manejar nuestras preocupaciones y temores.

La supresión o alivio de la angustia, el mejoramiento del estado emocional y de la vivencia de bienestar el aumento de la autoconfianza, seguridad y que conlleva a la adecuación de las exigencias y expectativas en relación a sí mismo y a los demás, permitirá definir rangos de tolerancia personal. Así como la mejora de las condiciones para la toma de decisiones responsables en nuestros comportamientos, la elaboración de respuestas adaptativas de mayor nivel que tributen a un creciente ajuste y gratificación en las relaciones interpersonales.

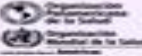
En nuestra vida existen factores que se convierten en protectores de la salud y muchas veces no se tienen en cuenta en medio de situaciones de estrés, como la familia que nos puede brindar apoyo así como los amigos y compañeros de trabajo, haciendo uso de una comunicación respetuosa, con emociones positivas como el optimismo, para afrontar de manera saludable las circunstancias que aparecen.

¿Cómo protegerme contra la COVID-19?

**Estoy embarazada.**  
**¿Cómo puedo protegerme de la COVID-19?**

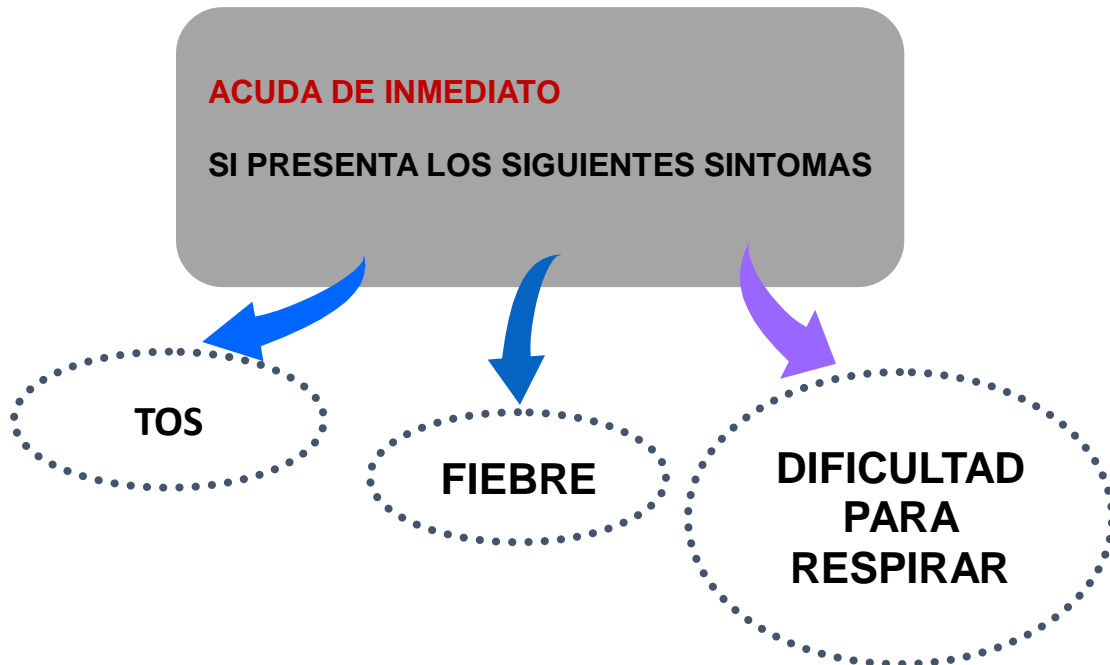
-  **Lávate las manos con frecuencia**
-  **Evita tocarte los ojos, la nariz, la boca y la cara**
-  **Guarda distancia física con otros**
-  **Cuando tosas o estornudes, cúbrete la boca con el codo flexionado o con un pañuelo desechable**

**Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, busca ayuda médica temprano. Llama antes y sigue los consejos médicos.**

 **OPS** #COVID19 #CORONAVIRUS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las embarazadas deben tener las mismas precauciones que el resto de la población, usted para protegerse debe:

- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón y usar desinfectante de mano base de alcohol
- Mantener una distancia física con las demás personas y evitar lugares concurridos
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- No tener contacto con personas enfermas
- Utilizar el naso buco y cambiarlo cuando lo sienta húmedo, lavarlo con agua jabonosa y cloro. Enjuagarlo, ponerlo al sol y pasarle la plancha bien caliente



### **NO TE AUTO-MEDIQUES**

Durante el embarazo es normal que las mujeres portadoras de cualquier enfermedad tengan la gran preocupación del posible riesgo de transmitirle su enfermedad al bebé, refieren sentirse ansiosas, angustiadas, temerosas, muchas veces son creencias erróneas construidas socialmente.

¿Es posible la transmisión en el embarazo y el parto?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que aún no cuenta con datos científicos que aseguren si una madre puede transmitir el virus a su feto o bebé durante el embarazo y el parto. Sin embargo, éste no se ha detectado en las muestras de líquido amniótico o leche materna.

Para aquellas embarazadas que son casos sospechosos o confirmados del nuevo coronavirus, tienen derecho a recibir atención de alta calidad y atención de salud prenatal, neonatal, postnatal, intraparto y mental.



¿Qué otras recomendaciones me puede brindar?

- El autocuidado que implica responsabilidad individual
  - Expresa tus emociones, puedes sentir preocupación, incertidumbre, miedo e irritabilidad.
  - Si no puedes controlar tus estados emocionales busca ayuda psicológica.
  - El autocontrol permite el ajuste emocional y el manejo adecuado del estrés.
  - Comunícate con familiares y amigos por teléfono, mensajes de texto o redes sociales.
- Realiza actividades en la casa, prepara la canastilla.
- Limita el consumo de noticias, usa fuentes oficiales y confiables.
- Intenta tener una actitud calmada, llena de esperanzas.
- Escucha música, lee, baila.
- Comunícate con tu bebé.
- Anímate, escribe un diario.
- Recréate con recuerdos, ideas y proyectos positivos

