

# Guía para personas en estado de embarazo y lactantes

## ¿Qué debo saber sobre mi riesgo de contraer COVID-19 si estoy en embarazo o recientemente quedé en embarazo?

Debido a que estás en embarazo, no hay un riesgo mayor de contraer COVID-19. Sin embargo, en comparación con una persona que no está en embarazo, una persona en embarazo que contrae COVID-19 tiene más probabilidades de enfermarse a causa de ella.

Una infección de COVID-19 durante el embarazo puede afectar a tu hijo y aumentar tu riesgo de sufrir problemas durante el embarazo. Por ejemplo, el COVID-19 en una persona en embarazo (antes de las 37 semanas) puede resultar en un nacimiento prematuro o un niño muerto.

## Si estoy en estado de embarazo o lactando, ¿debo vacunarme contra el COVID-19?

Recibir una vacuna contra el COVID-19 puede protegerte de una enfermedad grave debido al COVID-19. La vacunación también puede ayudarte a construir anticuerpos que podrían proteger a tu bebé.

Se recomienda a las personas que están en embarazo, amamantando, tratando de quedar en embarazo ahora o en el futuro que se vacunen contra el COVID-19, incluida la vacuna de refuerzo.

Una vez vacunada, considera unirse al [registro de embarazo v-safe](#). El registro de embarazo v-safe recopila datos sobre la salud de las personas en estado de embarazo que han recibido la vacuna COVID-19 para que la seguridad y la eficacia de la vacuna puedan ser evaluadas. Si tienes dudas, habla con tu proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de la vacunación.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna COVID-19?

Los efectos secundarios pueden ocurrir después de recibir cualquiera de las vacunas COVID-19 disponibles.

Podrías experimentar los siguientes efectos secundarios durante aproximadamente 24 a 48 horas. Los efectos secundarios son signos normales de que tu cuerpo está creando protección contra el virus COVID-19.

- Dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la inyección
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos
- Fiebre y/o
- Náuseas

## Vacunas COVID-19 y fertilidad:

No hay pruebas de que la inmunización contra el COVID-19 provoque una pérdida de la fertilidad, según los profesionales de la salud que atienden a personas en edad reproductiva, incluidos los adolescentes.



## Vacunas COVID-19 y ciclo menstrual:

Aunque algunas personas han informado tener cambios en el ciclo menstrual después de las vacunas COVID-19, como cambios en la duración o la intensidad del flujo, se necesita más investigación para comprender si estos cambios están relacionados, qué mujeres pueden verse afectadas y los mecanismos exactos del por qué. Cuando ocurren estos cambios, la menstruación generalmente regresa a la normalidad dentro de un ciclo.

## Vacunas COVID-19 y lactancia:

Cuando te vacunas, tu cuerpo produce anticuerpos que combaten los virus. Estos anticuerpos ayudan a protegerte a ti y a tu bebé de resfriados, alergias y otras enfermedades como el virus que causa el COVID-19. Un estudio reciente demuestra que los anticuerpos pasan a través de la leche materna después de la vacunación, lo que posiblemente permita que la vacuna en una madre proteja a su bebé del COVID-19.

Vacunarse y continuar dándole leche materna a tu bebé es la forma más efectiva de protegerlo contra el COVID-19 si alguna vez está expuesto. Si todavía tienes preguntas adicionales, comunícate con tu proveedor de atención médica y discute este tema y los beneficios de la vacunación.

## ¿Cómo puedo manejar la ansiedad o la tristeza durante la pandemia?

Durante este tiempo estresante y cambiante, es posible que sientas más ansiedad por tu salud y la salud de tu familia. Comunícate con familiares y amigos para obtener apoyo mientras tomas precauciones para reducir tu riesgo de infección con el virus COVID-19.

Cualquier persona puede desarrollar depresión durante o después del embarazo, y no es nada de lo que debas avergonzarte. Habla con tu proveedor de atención médica o con un profesional de la salud mental con conocimientos si tienes alguna pregunta sobre la depresión o su tratamiento.

## Para obtener ayuda, llama a esta línea directa de crisis GRATUITA las 24 horas:

**1-800-843-6154** (en español)

## ¿Aún tienes preguntas sobre el COVID-19?

Si deseas hablar con alguien sobre la vacunación contra el COVID-19, puedes comunicarte con MotherToBaby, cuyos expertos pueden responder preguntas en inglés o español por teléfono o chat. El servicio gratuito y confidencial está disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local).

## Para comunicarse con MotherToBaby, llama a:

**1-866-626-6847**

o [Chatea en vivo](#) o envía un correo electrónico [MotherToBaby](#)



## Recursos creíbles:

- Cómo crear o acceder a una cuenta de v-safe:  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/register-for-v-safe.html>
- Tu guía para la salud de la mujer directamente de los expertos (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos):  
<https://www.acog.org/womens-health> (Información en inglés.)
- De madre a bebé:  
<https://mothertobaby.org/es/sitio-web-en-espanol/>
- EverThrive Illinois:  
<https://understand.everthriveil.org/es/>

