



# Su Atención Prenatal Durante la Pandemia de COVID-19

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

Durante la pandemia de COVID-19, nuestra prioridad principal es mantener a nuestros pacientes, empleados y comunidades seguros. Para hacerlo, estamos limitando el contacto personal al reducir las visitas al consultorio de su médico y el hospital y reemplazar algunos cuidados en persona con atención prenatal virtual.

## ¿Qué es la atención virtual?

La atención prenatal virtual es una manera segura y conveniente de obtener atención prenatal desde su casa. Usando el teléfono, la computadora o la tableta, puede iniciar una sesión por llamada telefónica privada o videoconferencia con su médico o partera para tener sus citas de revisión prenatal.

A pesar de que muchas de sus citas serán virtuales y serán por teléfono o computadora, también tendrá citas en persona con su médico o partera cuando las necesite.

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

Usted seguirá recibiendo la misma atención de alta calidad y todos los servicios prenatales que normalmente tendría, pero algunos servicios pueden agruparse para reducir el número de veces que tiene que venir al consultorio de su médico. Usted y su médico o partera revisarán el horario de la visita a la derecha, y se asegurarán de que funcione para usted y sus necesidades.

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

### Horario de visitas de atención prenatal de USF

Visitas	
Nueva visita OB	10-14 semanas
<b>Visita virtual</b>	<b>15-19 semanas</b>
Visita en persona	20-22 semanas
<b>Visita virtual</b>	<b>23-26 semanas</b>
Visita en persona	27-28 semanas
<b>Visita virtual</b>	<b>29-34 semanas</b>
Visita en persona	35-36 semanas
<b>Visita virtual</b>	<b>37-38 semanas</b>
Visita en persona	39-40 semanas
Visita en persona	40-41 semanas

No está obligada a comprar ningún equipo para prepararse para sus visitas virtuales. Sin embargo, algunos pacientes pueden optar por comprar dispositivos para supervisar su presión arterial y/o verificar la frecuencia cardíaca de su bebé, para su propia seguridad. Si decide supervisarlos, puede hacerlo antes de su cita y compartir sus resultados con su médico o partera en su visita virtual.

## ¿Cómo puedo controlar el movimiento de mi bebé en casa?

Creemos que es seguro completar sus visitas virtuales sin un Monitor Fetal Doppler. Le alentamos a

**Manguito de Presión Arterial:** un dispositivo utilizado para medir la presión arterial que consiste en manguito inflable, un aparato de medición y un mecanismo de inflado que puede ser una bombilla y válvula operada manualmente o una bomba operada eléctricamente.

**Monitor Fetal Doppler:** un dispositivo de ultrasonido portátil que permite detectar los latidos cardíacos de su bebé.

vigilar el movimiento de su bebé usando "cuenta de patadas". Esto significa registrar el número de veces que su bebé patea y gira. Por lo general, sentirá que su bebé se mueve antes de la semana 20 de embarazo.

### *¿Cómo mido los movimientos de mi bebé con "cuenta de patadas"?*

- 1. Relájese y póngase cómoda.** Afloja la ropa ajustada. Recostétese de lado o siéntese con los pies apoyados. Minimice las distracciones como el teléfono y la televisión para ayudarlo a concentrarse.
- 2. Anote la hora de inicio.** Cuente los movimientos hasta que llegue a 10. Cada rollo, patada, puñetazo o giro cuenta como 1 movimiento fetal.
- 3. Anote cuando termina de contar.** Si no cuenta 10 movimientos en una hora, beba un vaso de jugo frío y comience de nuevo.
- 4. Llame** la clínica al 813-259-8500 si no cuenta 10 movimientos en una hora.

## ¿Cómo puedo registrar mi peso en casa?

Registrando su peso durante el embarazo puede indicarle al médico si su bebé está recibiendo la nutrición que necesita. Usted tendrá que medir y registrar su peso en libras (lbs) utilizando una báscula de baño.

### *Antes de registrar su peso, asegúrese de:*

- Utilizar la báscula sobre una superficie sólida y plana.
- Asegúrese de que su báscula está puesta a cero antes de pesarse (la báscula debe indicar "0" cuando no haya peso en ella).
- Quítese siempre los zapatos antes de medir su peso.
- El tipo de ropa que usa o la hora del día no importa.

### **¿Cómo puedo registrar mi presión arterial en casa?**

Creemos que es seguro completar sus visitas virtuales sin un Manguito de Presión Arterial para controlar su presión sanguínea, siempre y cuando usted no tiene antecedentes de alta presión sanguínea. Sin embargo, si desea comprar un Manguito de Presión Arterial, tenemos una lista de dispositivos recomendados.

### *Modelos recomendados de Manguito de Presión Arterial:*

- Omron 7 Series® Monitor inalámbrico de presión arterial del brazo superior (Modelo BP7350). Disponible en [Omron Healthcare](#), [Walmart](#), [CVS](#), y [Rite Aid](#).
- Omron Platinum® (Modelo BP5450). Disponible en [Omron Healthcare](#) y [Amazon](#).
- A&D Monitor médico de presión arterial del brazo superior con manguito mediano (Modelo UA611). Disponible en [Amazon](#).
- Omron 3 Series® Monitor de presión arterial del brazo superior (Modelo BP7100). Disponible en [Omron Healthcare](#) y [Amazon](#).

### *Para obtener una medición precisa de la presión arterial, asegúrese de:*

- Leer las instrucciones que vienen con su máquina de presión arterial.
- Relajarse durante cinco minutos antes de tomar la presión arterial.
- Sentarse en una posición relajada (sentarse en una silla es lo mejor).
- Mantener las piernas sin cruzar.
- Retirar cualquier ropa gruesa del brazo.
- Descansar el brazo sobre una superficie plana, manteniéndolo nivelado con el corazón.

### *Cómo introducir sus números de presión arterial en MyChart:*

Registre estos dos números en MyChart:

1. **Su presión arterial sistólica (SYS)** – el **gran** número superior de la máquina de presión arterial. Esta es su presión máxima cuando el corazón late.
2. **Su presión arterial diastólica (DIA)** – el **menor** número grande en su máquina de presión arterial. Esta es su presión arterial mínima cuando el corazón está relajado y entre latidos.

### **¿Cómo puedo detectar el latido del corazón de mi bebé?**

Un monitor fetal Doppler fetal es un dispositivo de ultrasonido portátil que ayuda a detectar los latidos cardíacos de su bebé. Si desea comprar un monitor fetal Doppler para su hogar, tenemos una lista de dispositivos recomendados.

### *Cómo medir el latido del corazón fetal:*

1. Para medir el latido del corazón fetal, acuéstese boca arriba y quítese la ropa para exponer el estómago. Encienda el dispositivo. A continuación, coloque gel de ultrasonido en la parte superior de la varita en su Doppler.
2. Coloque la sonda en la zona a medio camino entre el ombligo y el hueso púbico. (Las toallas de papel pueden ser útiles.) Use presión firme y mueva la sonda lentamente para encontrar el latido del corazón. Intente cambiar el ángulo de la sonda.
3. Dado que su bebé se moverá y cambiará de posición, puede tomar varios minutos para encontrar el latido del corazón de su bebé. La mayoría de los monitores fetales Doppler tendrán un ajuste de volumen para que pueda subir el volumen.

Un Doppler mide la frecuencia cardíaca del bebé en latidos por minuto. A las 16 semanas de edad gestacional, los latidos cardíacos fetales normales oscilan entre 110 y 180 latidos por minuto.

No esperamos que oiga latidos del corazón antes de 16 semanas de embarazo, así que no se preocupe. Puede llevar su Doppler a las citas regulares en la clínica y pedir ayuda de su proveedor sobre cómo usarlo.

### *Monitores Fetales Dopplers recomendados:*

- [Monitor de frecuencia cardíaca fetal Nueby Portable Baby Doppler \(opción #1\)](#)
- [Monitor de frecuencia cardíaca para bebés Puna Fetal Doppler Portátil de Nueby \(opción #2\)](#)
- [Facelake JPD-100B/FL-100B Fetal Doppler](#)
- [Facelake FD200 Fetal Doppler](#)
- [Facelake FD300 Fetal Doppler](#)
- [Facelake FD320 Fetal Doppler](#)
- [Sonoline B Actividad del bebé y Monitor de latidos del corazón](#)
- [Edan SD1 Ultrasonic Pocket Doppler](#)
- [Summit Doppler LifeDop 150 Fetal Doppler](#)

También recomendamos comprar gel de ultrasonido adicional para usar con su monitor fetal Doppler, como [Parker Aquasonic 100 Ultrasound Transmission Gel](#).

***Gracias por elegir recibir su atención prenatal en  
USF Health y ayudarnos a cuidar mejor a  
nuestros pacientes durante la pandemia de COVID-19!***

Queremos agradecer a la Universidad de Utah, la Universidad de Michigan y las Clínica de Mayo por su ayuda con estos materiales educativos.