A photograph of a man and a pregnant woman embracing on a rocky beach. The man is on the left, wearing a light blue button-down shirt, and is looking down at the woman's belly. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and a light blue denim jacket, and is smiling while looking down at her belly. Her hands are resting on her abdomen. The background shows a blue ocean and a clear blue sky.

**Cuida de tu
salud y la de
los tuyos.**

**¡Vivir sano es,
vivir bien!**

Edición Especial, Verano 2022

Centro de Recursos de Salud de ProHealth Care



Embarazo y COVID-19

El embarazo es una de las etapas más hermosas de la vida donde se deben recibir los cuidados médicos necesarios para tener un bebé sano y reducir el riesgo de que nazca antes de tiempo o que tenga algún problema de salud.

Si está embarazada o recientemente lo estuvo, está más propensa a enfermarse con COVID-19 comparado con las mujeres que no lo están. Y más aún, si tiene COVID-19 durante su embarazo, corre un riesgo mayor de sufrir complicaciones que pueden afectar su embarazo y el desarrollo del bebé. El enfermarse con COVID-19 aumenta el riesgo de un parto prematuro o mortinato (muerte del bebé durante las últimas 20 semanas de embarazo).

Las citas prenatales incluyen capacitación y asesoramiento sobre cómo manejar ciertos aspectos del embarazo. El médico controlará y hará sugerencias sobre:

- Comer sano
- Actividad física
- La detección de anemia
- Diabetes gestacional
- La presión arterial
- Vacunas

¿Existe algún efecto a largo plazo en los bebés a causa de la vacuna contra COVID-19?

Hasta la fecha, las investigaciones científicas no han demostrado ninguna preocupación sobre la seguridad de las vacunas en los recién nacidos de mujeres que se vacunaron durante su embarazo. Basándose en la manera que estas vacunas funcionan en el cuerpo, los expertos entienden que no es probable que la vacuna genere un riesgo a largo plazo.

El CDC continúa investigando, analizando y divulgando información de mujeres vacunadas durante todos los trimestres del embarazo para comprender los efectos en el embarazo y en los bebés.

¿Cuáles son las vacunas recomendadas?

Se prefiere las vacunas de ARNm, Pfizer-BioNTech o Moderna, a la vacuna de J&J/Janssen por razones de riesgos serios encontrados en eventos adversos. Especialmente para las mujeres que están embarazadas o amamantando y que pueden recibir la serie de vacunas y de refuerzo.

Un evento adverso detectado ha sido, la trombosis con síndrome de Trombocitopenia. Esta es una afección rara y seria que está relacionada con la vacuna de J&J/Janssen. La cual causa trombocitos (coágulos de sangre) en los vasos sanguíneos y bajo conteo de plaquetas (células sanguíneas que ayudan en la coagulación de la sangre).

Más, sin embargo, las personas deben considerar colocarse la vacuna J&J/Janssen sí:

- Reaccionó o presentó alergia severa a algún ingrediente de Pfizer-BioNTech o Moderna después de una dosis de la vacuna ARNm
- Tiene acceso limitado o falta de disponibilidad de las vacunas de Pfizer-BioNTech o Moderna
- Prefiere recibir la vacuna de J&J/Janssen a pesar de las advertencias de seguridad

Consulte con su médico acerca de las consideraciones mencionadas anteriormente de la vacuna J&J/Janssen.

El colocarse la vacuna contra COVID-19 puede protegerla de contraer esta enfermedad; y mantenerse lo más sano posible durante su embarazo es importante para la salud de su bebé. Si está embarazada, consulte con su médico sobre su cuidado de salud y sobre la vacuna contra COVID-19.

¿Cómo puedo proteger mi salud y la de mi bebé?

Vacunándose

En un estudio titulado "Complicaciones perinatales con o sin infección de SARS-CoV-2 durante el embarazo en personas de California" realizado en 43,886 mujeres embarazadas, se relacionó "un aumento de morbilidad severa maternal, parto prematuro y trombo embolismos venosos con la infección de SARS-CoV-2. El 3 % (1,332) de las mujeres con infección SARS-CoV-2 eran jóvenes hispanas de bajos recursos económicos, quienes habían tenido múltiples partos, con un mayor índice de obesidad e hipertensión crónica" (JAMA- Asociación de Medicina de Artículos y Revisiones Internacionales).

Vacunándose

Si bien, los estudios se están desarrollando, lo que sabemos es que al vacunarse contra COVID-19 antes y durante el embarazo es seguro y eficaz para combatir la enfermedad. Los estudios sugieren que los beneficios de recibir la vacuna son mayores que cualquier riesgo potencial o conocido de no vacunarse durante el embarazo.

A continuación, se muestra un breve resumen de los datos que continúan desarrollándose.

- Las vacunas no contienen un virus activo ni causan una infección de COVID-19 en las personas; esto incluye a las mujeres embarazadas y sus bebés.
- Al comparar a las embarazadas vacunadas contra el COVID-19 por ARNm, con mujeres no vacunadas, se descubrió que, la vacuna redujo el riesgo de infección del virus. Y está es aún más eficaz en prevenir complicaciones durante el embarazo y desarrollo prenatal, como ocurrió en mujeres que no se habían vacunado y resultaron ser contagiadas.
- Si recibió la vacuna contra COVID-19 de ARNm durante el embarazo, sus cuerpos produjeron anticuerpos contra la enfermedad que ayudan a defenderse contra el virus.

Comparación de Inmунidades

Inmunidad innata

El 8% de los recién nacidos de mujeres enfermas de COVID durante el embarazo tenían anticuerpos detectables

Los bebés nacidos de mujeres no vacunadas que contrajeron COVID durante el embarazo también habían constituido el 84% de los recién nacidos hospitalizados a causa del COVID

El 23% de las mujeres no vacunadas que se infectaron con COVID fueron hospitalizadas y el 24.8% de las hospitalizadas necesitaron apoyo respiratorio

Inmunidad por vacunas

57% de los recién nacidos de mujeres vacunadas tenían anticuerpos detectables

La mayoría de los bebés nacidos de mujeres vacunadas durante el embarazo tenían anticuerpos detectables en su cita de los 6 meses, lo cual redujo la probabilidad de hospitalización

Ninguna mujer vacunada fue hospitalizada, la inmunidad de la vacuna es 95% efectiva contra COVID y 75% efectiva contra variantes como Ómicron

- Se descubrieron anticuerpos en la sangre del cordón umbilical. Esto quiere decir que al vacunarse durante el embarazo puede ayudar a proteger al bebé del virus. Sin embargo, es necesario contar con más información para determinar cómo estos anticuerpos pueden brindar protección al bebé.

Papá, ¡cuídate!

Las enfermedades no discriminan

En esta edición celebramos a las figuras paternas en nuestras vidas porque sabemos que el COVID-19 no es selectivo a quién infecta, ya que, los estudios demuestran que los hombres tienen un riesgo más alto, en comparación a las mujeres, de fallecer a causa del COVID-19.

Los hombres son más propensos a sufrir de hipertensión y de enfermedades del corazón debido a factores biológicos, psicológicos, sociales y de comportamiento. Así mismo, tienen una mayor prevalencia de hipertensión, diabetes, enfermedades coronarias, enfermedad pulmonar obstructiva, dependencia de la nicotina e insuficiencia cardíaca; eso sin mencionar los factores de herencia genética, que se atribuyen a sus factores de riesgo.

Los pacientes que ya tienen enfermedades cardiovasculares, o son mayores de 60 años, deben evitar la exposición al COVID-19 y consultar rápidamente con su médico si aparecen síntomas. Ya que hay una asociación en la severidad de los casos y mortalidad al ser mayores en edad, tener enfermedades cardiovasculares, diabetes y alta presión (hipertensión). En particular, las personas con presión arterial alta sufren un riesgo mayor de enfermarse gravemente y ser hospitalizados al contraer COVID-19. La presión arterial alta es una afección grave, por lo tanto, si usted sufre de esta, el paso más importante es controlarla siguiendo el plan de tratamiento recomendado por su médico.



principalmente una enfermedad respiratoria o de los pulmones, el corazón también puede dañarse.

El daño ocasionado por COVID-19 puede deberse a:

- Falta de oxígeno: Infección en los pulmones y a la superficie interna de venas y arterias, ocasionando inflamación o daño de los pequeños vasos y formando coágulos, lo que compromete al corazón y otras partes del cuerpo.
- El corazón trabaja más duro para bombear sangre a través del cuerpo y fallar por sobrecarga o falta de oxigenación, lo que puede ser peligroso en personas que tienen enfermedades cardiovasculares.
- Inflamación del corazón (miocarditis): El Coronavirus puede afectar directamente el tejido del músculo cardíaco y puede dañarse indirectamente por la propia respuesta del sistema inmunitario. Cuando el cuerpo es atacado por un virus, este libera una serie de sustancias químicas que

pueden aturdir el corazón, causando inflamación que a su vez puede destruir tejidos sanos de órganos como los riñones, el hígado y el corazón.

Recordemos también en controlar la alta presión arterial, conocida como una asesina silenciosa. Porque cuando la presión arterial de alguien es demasiado alta, tiende a tardar en mostrar síntomas; sin embargo,

el daño ya se pudo haber causado en el corazón y otros órganos. Es importante hacerse una revisión de la presión arterial y saber si se pueden hacer algunos cambios en el estilo de vida para llevar esas cifras a un nivel saludable.

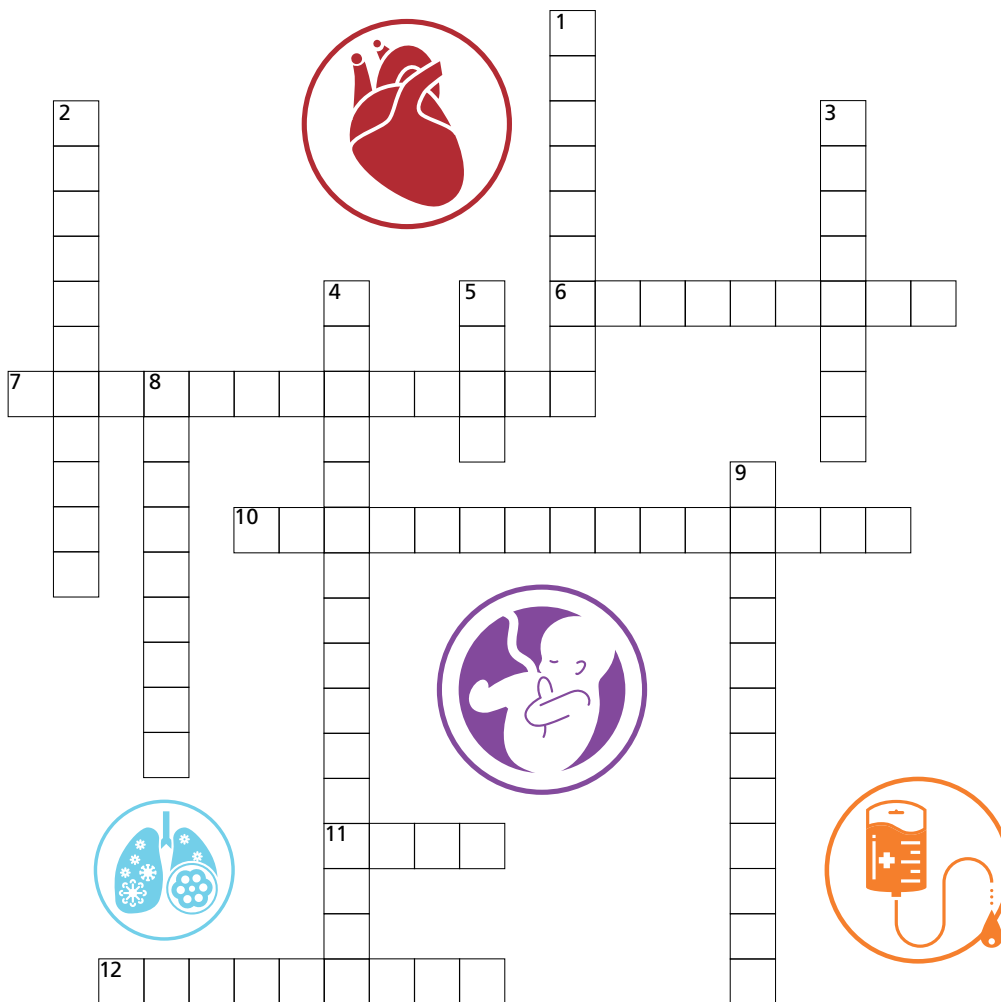
La mejor manera de evitar las complicaciones del COVID-19 es evitar infectarse y enfermarse de gravedad, lo cual se logra al vacunarse.

Daños coronarios...

Para las personas que han tenido el COVID-19, los problemas persistentes del corazón pueden complicar su recuperación. Pueden experimentar diversos síntomas como palpitaciones, dolor en el pecho y dificultad para respirar, entre otros. Aun cuando el COVID-19 es

Gana tu tarjeta para la gasolina

Las primeras 20 personas en resolverlo recibirán una tarjeta de gasolina de \$10. Llame al Centro de Recursos para reclamar la suya.



HORIZONTAL

6. Espacio de tres meses.
7. Latido del corazón, sensible e incómodo para el enfermo y más frecuente que el normal.
10. Conjunto de vasos que unen la placenta de la madre con el vientre del feto, para que este se nutra hasta el momento del nacimiento.
11. Siglas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la cual es un grupo de enfermedades pulmonares que dificultan la respiración y empeoran con el tiempo.
12. Formación de un trombo (coágulo) en el interior de un vaso sanguíneo.

VERTICAL

1. Célula de la sangre que interviene en el proceso de la coagulación.
2. Acción y efecto de inflamar o inflamarse.
3. Perteneciente o relativo a los genes, la génesis u origen de las cosas.
4. Son condiciones, conductas, estilos de vida o situaciones que nos exponen a mayor riesgo de presentar una enfermedad.
5. Siglas del mensajero ácido ribonucleico, el cual enseñan a nuestras células a fabricar una proteína que desencadena una respuesta inmunitaria dentro de nuestro organismo.
8. Que sucede antes o sigue inmediatamente al nacimiento.
9. Tensión excesivamente alta de la sangre.



Centro de Recursos de Salud de
ProHealth Care
210 NW Barstow Street, Suite 109
Waukesha, WI 53188

¡Se acabó la espera! Las vacunas para
infantes mayores de 6 meses de edad
ya están disponibles.

Llama al Centro de Recursos de Salud
para más información y para ayudarte
a localizar tu vacuna.

¡Porque la vacuna es para todos!

Preparándonos para el otoño

Las enfermeras del Centro de Recursos estarán proporcionando gratuitamente
vacunas para adultos contra la gripe estacional durante el otoño. Puedes
llamar al 262-928-4181 para apartar la tuya con anticipación y cuando estén
disponibles, nuestro personal te llamará con mayor información.

Porque al prevenir enfermedades virales, logramos una mejor calidad de vida.



¡PORQUE LA VACUNA ES PARA TODOS!