



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

RECOMENDACIONES GENERALES PARA MATERNAS COVID-19

.....

La contingencia que estamos viviendo genera emociones y sentimientos en todos los seres humanos; incluidas las embarazadas. Es importante entender que en el embarazo las emociones pueden alterarse un poco y es normal sentir algún grado de ansiedad, que se puede manifestar con síntomas de tristeza inexplicada, llanto fácil, pero también con inmensa felicidad y esperanza.

.....

Por esta razón, te invitamos a buscar estrategias para canalizar tus emociones, permitir que fluyan aquellas emociones que sean positivas, que te generen bienestar y armonía y te permitan vivir el momento presente con tranquilidad.



Haz una pausa en las redes sociales y si deseas tener información sigue las cuentas oficiales.



Mantente conectada con las personas que te importan por Teléfono, WhatsApp, Zoom, Skype, Hongouts o correo electrónico y acuerda con ellos horarios regulares de contacto.



Trata de tener una rutina establecida y que cada día sea un poco diferente, con el fin de no caer en la monotonía y darle a tu cuerpo y a tu cerebro descansos.



Puedes revisar tu lista de tareas y asegúrate de cumplir con los ítems que tienes pendientes por hacer.



Lee el libro que has querido leer.



Sal a la ventana o al balcón para tomar un poco de aire, observar la naturaleza y recibir luz solar.



Haz una pausa y respira. Aprovecha estos momentos para conectarte con tu bebe, sentirlo, hablarle, cuéntale tus pensamientos, hazlo parte de tu momento presente.



Reconoce las diferentes emociones que vives en el día a día.



Concentrarte en actividades que te hagan sentir mejor. Puedes bailar, cantar, hacer yoga prenatal, pintar, cocinar.





Concéntrate en el momento presente, haciendo uso de tus sentidos. El mindfulness (esta técnica consiste en prestar atención de manera consciente a lo que estás haciendo en el momento presente) es una excelente herramienta que te permite conectarte con tu embarazo, tu familia y tu entorno.



Mira a tu alrededor y trata de conectarte en el aquí y el ahora.



Enfoca tu energía en acciones que te generen satisfacción y tranquilidad.

Estas son algunas recomendaciones específicas para tu salud:

- Es importante que te quedes en casa, ante cualquier síntoma o duda que tengas puedes comunicarte con tu equipo de salud o médico de cabecera, la disponibilidad para atender tu llamada será de tiempo completo para resolver dudas.
- Si tienes alguna ecografía pendiente o examen de laboratorio, pregúntale a tu médico si los debes hacer o los puedes posponer. Si la respuesta es que los debes hacer te recomendamos asistir sola a la consulta con todas las medidas de prevención al salir y regresar a casa.
- Si durante tu embarazo presentas en cualquier trimestre sangrado vaginal y dolor pélvico, debes comunicarte con tu médico para que de las recomendaciones pertinentes o consultar por urgencias.
- Si a partir de la semana 20 de gestación aparecen síntomas como dolor de cabeza fuerte, visión borrosa o cucuyos, pitos en los oídos y ardor fuerte en la boca del estómago, te recomendamos comunicarte con tu médico ó asistir al servicio de urgencias.



- Si estas en tus ultimas semana de embarazo y presentas síntomas como salida de liquido por la vagina, sangrado vaginal, contracciones dolorosas y frecuentes, debes comunicarte con tu equipo de salud y acudir al servicio de urgencias que se te indique.



Si presentas síntomas de COVID-19 como fiebre mayor a 38° dolor muscular, sensación de cansancio, debilidad o dolor de garganta, contáctanos a través de:

EPS SURA y Plan Complementario de Salud:

Línea de atención: 01 8000 519 519 – Opción 0
WhatsApp: 302 454 6329 (línea exclusiva para COVID-19)

Póliza de Salud:

Desde el celular: #888 – Opción 0
Línea nacional: 01 8000 518 888 – Opción 0
WhatsApp: 315 275 7888 – opción 0
(línea exclusiva para COVID-19)

