

# Preguntas frecuentes (FAQ) para las poblaciones perinatales e infantiles, proporcionadas por el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE)

Julio 6, 2020

Este documento de preguntas frecuentes se basa en lo que se sabe actualmente sobre la propagación y la gravedad de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Visite el [sitio web KDHE](#) periódicamente para obtener información actualizada y orientación.

Este documento está destinado a mujeres embarazadas, madres e individuos que atienden a madres embarazadas, durante el posparto y bebés.

---

## **P. Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo de contraer COVID-19?**

R. Según lo que se sabe en este momento, se cree que las mujeres embarazadas no tienen mayor riesgo de COVID-19 que los adultos que no están embarazadas. Sin embargo, sabemos que las mujeres embarazadas experimentan cambios en sus cuerpos que pueden aumentar su riesgo de contraer algunas infecciones. También sabemos que las mujeres embarazadas han tenido un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves con virus de la misma familia que COVID-19 y otras infecciones respiratorias virales como la influenza. Por lo tanto, es importante que las mujeres embarazadas tomen precauciones adicionales para protegerse de la enfermedad y hablen con su médico.

## **P. Puede COVID-19 causar problemas durante el embarazo o transmitirse al bebé que aún no nace? **Actualizado 7/6/20****

R. Los últimos estudios informados por los CDC sugieren que "las mujeres embarazadas con COVID-19 tienen más probabilidades de ser hospitalizadas y tienen un mayor riesgo de ingreso en la unidad de cuidados intensivos (UCI) y de recibir ventilación mecánica que las mujeres no embarazadas", pero el riesgo de muerte sigue siendo similar para ambos grupos.<sup>i</sup> Además, esta información sugiere que las mujeres embarazadas con comorbilidades (más de una enfermedad o afección) como la obesidad tienen un mayor riesgo de enfermedad grave, al igual que la población general con comorbilidades similares. Sin embargo, como el embarazo en sí se ha identificado como un factor de riesgo para ciertos resultados, se necesita más investigación para determinar la magnitud de este aumento del riesgo.<sup>ii</sup> Aunque aún se desconoce mucho, los datos emergentes sugieren que COVID-19 puede activar las vías de coagulación de la sangre y puede provocar una inflamación excesiva que puede dañar los tejidos de todo el cuerpo, lo que hace que una mujer embarazada tenga más riesgo de complicaciones durante el embarazo y los períodos posparto. .

"Además, puede haber un mayor riesgo de resultados adversos del embarazo, como el parto prematuro."<sup>iii</sup> Aunque hay casos reportados de transmisión del virus de la madre al bebé en el útero o durante el proceso de parto, los datos son tranquilizadores de que esto parece ser poco común.<sup>ii</sup> Se cree que la transmisión al bebé "ocurre principalmente a través de las gotas respiratorias durante período postnatal cuando los recién nacidos están expuestos a madres, otros cuidadores, visitantes o personal de atención médica con COVID-19"<sup>iv</sup>. El virus no se ha encontrado en muestras de líquido amniótico, sangre del cordón umbilical o leche materna. Es fundamental que se tomen las precauciones adecuadas después del parto para evitar la propagación del virus de la madre al bebé. En este momento, los expertos dicen que no hay necesidad de cambiar el momento o el método (cesárea versus vaginal) del parto para disminuir el riesgo de propagación al bebé. "La mayoría de los recién nacidos que dieron positivo para COVID-19 tuvieron síntomas leves o nulos y se recuperaron completamente. Sin embargo, hay algunos informes de recién nacidos con enfermedades graves."<sup>v</sup> V En el raro caso de muerte infantil, no se ha determinado si se debió al virus u otras afecciones subyacentes (originales o ya existentes). Aunque todavía se desconoce mucho acerca de este virus y su efecto en las mujeres y los bebés perinatales, lo que sabemos nos dice lo extremadamente importante que es para usted y su bebé tener un seguimiento frecuente con su proveedor o proveedores médicos durante el embarazo, posparto y recién nacido

Actualmente se está llevando a cabo un estudio a nivel nacional para ayudar a las mujeres embarazadas y la comunidad médica a aprender más sobre cómo el COVID-19 afecta a las mujeres embarazadas y sus recién nacidos. Si está embarazada o recientemente y está bajo investigación por COVID-19 o se ha confirmado que tiene COVID-19, se le recomienda participar en este estudio. Para obtener más información sobre el estudio y cómo inscribirse, visite el sitio web [PRIORITY Study](#).

## **P. Es seguro dar de lactar a mi bebé?**

R. Si. La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Los lactantes amamantados son generalmente menos propensos a tener síntomas respiratorios graves si se enferman. La lactancia materna es buena para las madres, ya que libera hormonas durante la lactancia que promueven el bienestar y pueden aliviar el estrés y la ansiedad. La leche materna está fácilmente disponible, y es especialmente importante durante las emergencias. En estudios limitados en mujeres con COVID-19 y otra infección por coronavirus, el virus no se ha detectado en la leche materna. Para las madres que están infectadas con COVID-19, la lactancia materna directa y el bombeo de leche materna para ser alimentada por biberón por un cuidador no infectado son ambas opciones para proporcionar la mejor nutrición (leche materna) a los bebés. COVID-19 se propaga entre personas que están en contacto cercano, principalmente a través de gotitas respiratorias cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Por lo tanto, si la persona que alimenta al bebé con leche materna o con biberón es COVID +,

debe usar una mascarilla facial o cubrirse la boca / nariz y lavarse las manos antes de cada alimentación, así como durante el bombeo de leche materna y / o cualquier preparación de biberón, para reducir el riesgo de transmisión. Todos los biberones, las piezas y los suministros del extractor de leche deben limpiarse a fondo siguiendo las [indicaciones del CDC](#) . Para obtener más información, revise los recursos sobre [COVID-19 y lactancia materna](#) proporcionados por la Coalición de Lactancia Materna de Kansas. Como siempre, es importante hablar con su médico y un profesional de apoyo a la lactancia para evaluar los riesgos y beneficios y ayudar a determinar qué es lo mejor en una situación individual.

## **P. Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia de contraer COVID-19?**

**Actualizado 7/6/20**

R. A medida que se abren comunidades y negocios en todo Estados Unidos, es posible que esté pensando en [reanudar algunas actividades](#), [hacer mandados](#), y asistir a [eventos y reuniones](#). **No hay forma de garantizar que tenga cero riesgo de infección**, por lo que es importante comprender los riesgos y saber cómo estar lo más seguro posible.

Las personas que están embarazadas y las que viven con ellas deben considerar su nivel de riesgo antes de [decidir salir](#) y asegurarse de que están tomando medidas para [protegerse y proteger a los demás](#). Considere evitar actividades donde tomar medidas de protección puede ser difícil, como actividades donde no se puede mantener el [distanciamiento social](#). **Todos deben tomar medidas para evitar contraer y propagar COVID-19** para protegerse a sí mismos, a sus comunidades y a las [personas que corren un mayor riesgo de contraer](#) enfermedades graves.

En general, **cuantas más personas interactúes, más estrechamente interactúas con ellas y cuanto más larga sea la interacción, mayor será el riesgo de contraer y propagar COVID-19.**<sup>v</sup>

Siga la guía a continuación para reducir los riesgos de propagación.

- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol cuando el lavado de manos no esté disponible.
- Limpie las superficies de uso común (por ejemplo, teléfonos celulares, dispositivos electrónicos personales, controles remotos, encimeras, manijas de gabinetes, mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz) regularmente con desinfectante (las mujeres embarazadas deben usar guantes o usar productos verdes (naturales, ecológicos) con agente desinfectante, o idealmente haga que otro miembro del hogar limpie la superficie cuando sea posible).
- Evitar el contacto con personas enfermas.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cúbrase la tos (tosiendo en el codo).
- Si usted o su familia aún no han recibido vacunas contra la influenza, vacúnese ahora.
- Practique el distanciamiento social y quedarse en casa:
  - Solo sal por artículos esenciales.
  - Evite reunirse en grupos, si es posible.
  - Mantenga una distancia de 6 pies, si debe salir.
  - Limite el contacto con otras personas tanto como sea posible.
- Use máscaras o cubiertas de tela en el trabajo y lugares públicos donde otras medidas de distanciamiento social sean difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados y farmacias). **No** se deben colocar cubiertas de tela en los niños pequeños menores de 2 años debido al riesgo de asfixia y estrangulamiento. Trate de evitar estar cerca de otras personas que no usan máscaras.

## **P. Qué debo hacer si estoy embarazada y me diagnostican COVID-19?**

**Actualizado 7/6/20**

R. Si le diagnostican COVID-19, siga los consejos de los CDC y su obstetra ginecólogo u otro profesional de la salud. El [consejo actual del CDC](#) para todas las personas con COVID-19 incluye lo siguiente:

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica. Evite el transporte público.
- Hable con su equipo de atención médica por teléfono antes de ir a su oficina. Obtenga atención médica de inmediato si se siente peor o cree que es una emergencia.
- Separarse de otras personas en su hogar.
- Use una máscara facial cuando esté cerca de otras personas y cuando vaya a recibir atención médica.<sup>vi</sup>

## **P. Cuándo debo contactar a mi proveedor médico? Actualizado 7/6/20**

R. Los síntomas del embarazo y las complicaciones relacionadas con el posparto siempre deben comunicarse a su proveedor de inmediato. Vea este [video](#) sobre la importancia de mantenerse en comunicación con su proveedor con respecto a las preocupaciones sobre el bienestar de su bebé durante el embarazo. En relación con COVID-19 y posibles complicaciones asociadas, llame de inmediato si experimenta:

- Fiebre de 100.4 o mayor
- Tos
- Dificultad para respirar
- Respiración dificultosa
- Escalofríos o dolor muscular.
- Dolor de garganta

- Nueva pérdida de sabor u olfato.
- Náuseas
- Diarrea
- Dolor o presión en el pecho
- Hinchazón o dolor en una sola pierna.
- Dolor de cabeza intenso y repentino.
- Confusión repentina
- No poder responder a los demás
- Labios o cara azules

**P. Debo ir a mis citas prenatales y posparto?**

R. Continuar visitando a su proveedor durante todo el embarazo y en el período posparto es la forma número uno de garantizar que tanto usted como su bebé estén saludables y tengan un buen desempeño. Debido a las posibles complicaciones causadas por el virus tanto en el período prenatal como en el posparto, es posible que sea necesario un monitoreo y una evaluación adicionales para las mujeres que dan positivo para COVID-19 durante el embarazo, por lo que es extremadamente importante mantenerse en contacto cercano con su proveedor de atención prenatal durante todo el embarazo y el período posparto. Algunos proveedores pueden elegir opciones alternativas para chequeos de rutina para pacientes de bajo riesgo, como alterar la frecuencia o el método de las citas (por ejemplo, ofrecer citas prácticamente a través de tele salud). Asegúrese de que su información de contacto, incluido el número de teléfono y el correo electrónico, esté siempre actualizada con sus proveedores de atención médica para que estos cambios puedan comunicarse con usted de manera oportuna y fácil. También es una buena idea tener a mano un suministro de medicamentos para 30 días si es posible.

**P. Cómo afectará este brote a mi experiencia de entrega? **Actualizado 7/6/20****

R. Es difícil predecir exactamente cómo la pandemia de COVID-19 afectará su trabajo de parto y su experiencia de parto, pero esté preparado para posibles cambios, como pruebas universales de COVID-19 antes del ingreso, estadías hospitalarias más cortas y limitaciones en los visitantes y / o personas de apoyo. Aunque esto puede causar sentimientos de ansiedad o miedo, puede estar seguro de que habrá un apoyo continuo de una enfermera de parto. Su médico y centro de partos local pueden mantenerlo actualizado sobre los cambios en los procedimientos normales. Si se sospecha o se confirma que tiene COVID-19, debe notificar a su proveedor de atención prenatal y al centro en el que dará a luz, antes de su llegada, para ayudar al equipo de atención médica a realizar las preparaciones apropiadas para el control de infecciones.<sup>ii</sup> Aunque la pandemia de COVID-19 puede cambiar la experiencia de parto y parto que planeó, seguirá siendo segura, especial y memorable de muchas maneras.

**P. Debería considerar la separación de mi bebé mientras estaba en el hospital si he dado positivo por COVID-19 o se sospecha que lo tengo? Actualizado 7/6/20**

R. "Aunque es bien sabido que el entorno ideal para el cuidado de un recién nacido a término sano mientras está en el hospital es dentro de la habitación de la madre, la separación temporal del recién nacido de una madre con COVID-19 confirmado o [sospechado](#) debe considerarse fuertemente para reducir el riesgo de transmisión al neonato ". Esta separación temporal se puede lograr de muchas maneras, incluyendo una habitación separada, manteniendo una distancia física de  $\geq 6$  pies entre usted y su bebé, y colocando a su bebé en un aislamiento con temperatura controlada si permanece en su habitación. Los riesgos y beneficios de la separación temporal de usted de su bebé deben discutirse entre usted y su equipo de atención médica, teniendo en cuenta todas las consideraciones especiales. Si no se lleva a cabo la separación, [se puede tomar medidas para minimizar el riesgo de transmisión](#) de usted a su recién nacido al cubrirse la cara y practicar la higiene de las manos durante todo contacto con su bebé.<sup>iv</sup>

**P. Debería considerar el parto en casa?**

R. Según el Colegio Americano de Obstetricia y Ginecólogos (ACOG), los hospitales siguen siendo el lugar más seguro para dar a luz, incluso durante la pandemia de COVID-19. Esto es particularmente cierto para las mujeres embarazadas que se consideran de alto riesgo. Incluso en embarazos saludables, las complicaciones del parto y el parto pueden surgir repentinamente, lo que lleva a emergencias médicas que requieren atención médica inmediata.

**P. Si tengo cobertura de Medicaid o KanCare para mi embarazo, ¿cómo se verá afectada por esta pandemia?**

R. Como beneficiaria de KanCare durante su embarazo, su cobertura se extenderá más allá del período de cobertura típico de 60 días posparto, hasta el final del mes en que finaliza el período de emergencia COVID-19. Asegúrese de que su información de contacto, incluido el número de teléfono y el correo electrónico, esté siempre actualizada con su proveedor de KanCare para que cualquier cambio en sus beneficios le sea comunicado fácilmente.

**P. Puedo viajar? Actualizado 7/6/20**

R. Las recomendaciones de viaje están vigentes y se actualizan a medida que el virus continúa propagándose. Consulte con su [departamento de salud local o estatal](#) para obtener información sobre los viajes en su área. Consulte también la [página de información sobre viajes de la enfermedad de coronavirus 2019 del CDC](#) para obtener las últimas actualizaciones globales.

**P. Cómo puedo mantener seguro a mi recién nacido?**

R. La buena higiene (lavado de manos) y el distanciamiento social son las formas más efectivas para mantener a su bebé a salvo de enfermedades transmisibles como

COVID-19. Se debe recordar a todos los cuidadores que se laven bien las manos antes de tocar biberones y otros suministros de alimentación y antes de alimentar o cuidar a un bebé o niño. Continuar siguiendo todas las recomendaciones de salud pública, alinear a una persona de apoyo sin síntomas para ayudar a entregar suministros y conectarse virtualmente con amigos y familiares (teléfono, texto, FaceTime, redes sociales) limitará la exposición del virus / enfermedad a usted y su familia. Si bien el tiempo frente a la pantalla generalmente no se recomienda para los bebés, conectarse con sus seres queridos a través de video chat como FaceTime se considera seguro en cantidades limitadas.

Formas de mantener a sus hijos seguros:

- [Lávese las manos](#) a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos a base de alcohol (con al menos 60% de alcohol) cuando el lavado de manos no esté disponible.
- Reduzca el contacto cercano con otros practicando el distanciamiento social. Limite la exposición pública y evite el contacto público innecesario.
- Si va a salir con el niño es **esencial**:
  - Cubra el portabebés (NO EL BEBÉ) con una manta liviana, que ayuda a proteger al bebé, pero que aún le da la capacidad de respirar cómodamente.
  - Haga que el viaje y el tiempo de cobertura sean lo más breves posible.
  - No deje la manta sobre el portabebés en el automóvil ni en ningún momento cuando el bebé y el portabebés no estén a la vista directa de un cuidador adulto.
  - Los niños **solo mayores de 2 años** deben usar una máscara o un paño que cubra la cara.
- Mantenga a sus hijos lejos de otras personas enfermas y manténgalos en casa si están enfermos.
- Enseñe a los niños a toser y estornudar en un pañuelo de papel o en el brazo o el codo, no en las manos.
- Limpie las superficies de uso común regularmente con desinfectante. Limpie las superficies que se tocan comúnmente (por ejemplo, teléfonos celulares, dispositivos electrónicos personales, controles remotos, encimeras, mesas, manijas de gabinetes, pomos de puertas, interruptores de luz) regularmente con desinfectante.
- Lave los animales de peluche u otros juguetes de peluche en el agua más cálida posible, asegurándose de secarlos por completo.
- Enseñe a los niños a evitar tocarse la cara.
- Siga las pautas locales y estatales sobre restricciones de viaje y estadía en el hogar.

**P. Qué precauciones adicionales puedo tomar para proteger a mi bebé si tengo, o se sospecha que tengo, COVID-19?**

R. Si tiene COVID-19 o se sospecha que tiene COVID-19, permanecer en una habitación diferente a la de su bebé es la forma más segura de mantener sano a su recién nacido. Un cuidador sano debe cuidar al bebé y puede alimentarlo con leche materna extraída. Si usted y su familia deciden mantener a su bebé en la misma habitación que usted, mantenga una distancia de al menos 6 pies de distancia de su bebé cuando sea posible. Cuando esté a menos de 6 pies, use una máscara y asegúrese de que sus manos estén limpias. Asegúrese de no tocar el frente de la máscara y cámbiela cuando esté húmeda. Puede dejar de aislarse de su bebé una vez que no tenga fiebre sin usar medicamentos para la fiebre (acetaminofeno o ibuprofeno) durante al menos 72 horas; cuando sus otros síntomas de COVID-19 están mejorando; y cuando hayan transcurrido al menos 7 días desde que comenzaron los síntomas.

**P. Debo llevar a mi bebé / niño a sus citas regulares para niños sanos?**

R. Si. Es importante continuar con las citas pediátricas programadas regularmente y continuar con las vacunas según lo programado. Estos esfuerzos ayudarán a proteger a su bebé / niño de otras enfermedades y asegurarán que su bebé / niño crezca y se desarrolle adecuadamente. Algunos proveedores pueden elegir opciones alternativas para chequeos de rutina para pacientes de bajo riesgo, como alterar la frecuencia o el método de las citas (por ejemplo, ofrecer citas virtualmente a través de la tele salud) o brindar atención para niños sanos y niños enfermos en diferentes momentos del día o en espacios separados. Asegúrese de que su información de contacto, incluido el número de teléfono y el correo electrónico, esté siempre actualizada con sus proveedores de atención médica para que estos cambios puedan comunicarse con usted de manera oportuna y fácil.

**P. Qué síntomas debo tener en cuenta en mi bebé?**

R. Controle la fiebre y llame al proveedor de su bebé si él / ella tiene fiebre de 100.4 grados Fahrenheit o más, incluso si no hay otros síntomas. Otros síntomas a tener en cuenta e informar a su proveedor incluyen:

- Qué tan bien se alimenta su bebé?
- Cuán alerta está tu bebé?
- Cuántos pañales mojados tiene su bebé?
- Qué tan duro está trabajando su bebé para respirar?
- Ha notado alguna decoloración de los labios de su bebé?

**P. Debo continuar recibiendo otros servicios de salud y apoyo?**

R. Debido a que los períodos prenatal y posparto son un momento muy vulnerable en la vida de las familias, y debido al aumento del estrés y el aislamiento debido a la pandemia de COVID-19, es especialmente importante mantenerse conectado con los servicios de apoyo en su comunidad. La mayoría de los recursos y servicios de apoyo,

como WIC, visitas a domicilio y servicios de salud mental, continúan disponibles. Estos servicios pueden ofrecerse a través de métodos alternativos, tales como opciones telefónicas o virtuales; por lo tanto, es importante mantenerse informado a través de la comunicación local (por ejemplo, contactando al proveedor de servicios / agencia, visitando su sitio web, redes sociales, periódicos locales y estaciones de radio) y manteniendo su información de contacto actualizada con todos los proveedores de servicios.

## **P. Qué más puedo hacer para controlar el estrés, la ansiedad y la depresión?**

**Actualizado 7/6/20**

R. Algunas mujeres embarazadas y posparto pueden sentir miedo, incertidumbre, estrés o ansiedad debido a COVID-19. Llegar a amigos y familiares durante este tiempo puede ayudar. Las llamadas telefónicas, los mensajes de texto y los chats en línea son formas seguras de mantenerse conectado.

También hay recursos de tratamiento y apoyo a los que puede acceder por teléfono o en línea. Hable con su obstetra ginecólogo u otro profesional de la salud sobre cómo obtener ayuda si tiene síntomas como estos:

- Sentirse triste, sin esperanza, sin valor o indefenso.
- Tener miedo o preocupación, lo que puede causar latidos cardíacos rápidos.
- Sentir que no vale la pena vivir.
- Tener pensamientos repetidos, aterradores y no deseados que son difíciles de eliminar

Si está en crisis o siente que quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 911 de inmediato. Consulte la sección de recursos a continuación para obtener otras opciones de apoyo, incluidas las líneas de ayuda a las que puede enviar mensajes de texto o llamar y grupos de apoyo en línea para mujeres embarazadas y posparto.

La actividad física también puede ayudar a su salud mental. Y puede ser útil concentrarse en su respiración todos los días, especialmente si se siente ansioso. Inhale durante 4 segundos, sostenga durante 7 segundos y exhale durante 8 segundos. Repite tres veces.<sup>v</sup>

## **P. Estoy siendo abusado en casa. ¿Cómo puedo obtener ayuda? Actualizado 7/6/20**

R. Los tiempos de crisis pueden ser muy difíciles para las personas en relaciones abusivas. El abuso en el hogar se conoce como [violencia de pareja](#) o violencia doméstica. El abuso puede empeorar durante el embarazo. Si necesita ayuda, llame a la línea directa nacional gratuita de violencia doméstica las 24 horas: 800-799-SAFE (7233) y 800-787-3224 (TTY). O puede enviar un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o usar la opción de chat en vivo en [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org).<sup>v</sup>

## Referencias y recursos: **Actualizado 7/6/20**

- Información sobre [Si está embarazada, amamantando o al cuidado de niños pequeños](#) por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC).
- [Orientación clínica acerca del COVID-19](#) por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG).
- Recursos para pacientes– [Preguntas Frecuentes](#) - por ACOG
- [Centro de Recursos COVID-19](#) proporcionado por el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE)
  - [Información para Familias](#)
  - [Cuidar de usted mismo y de los demás](#)
- [Sopesando los riesgos y beneficios de separar a las madres infectadas de los infantes](#) por la Escuela Medica de Harvard
- [6 Preguntas Frecuentes sobre COVID-19, Embarazo, y Ajustes en el Hogar](#) por el Centro Médico UT Southwestern
- [Lactancia materna durante la pandemia COVID-19](#) por la Academia Americana de of Pediatría (AAP)
- [Preguntas y respuestas \(Q&A\) sobre COVID-19 y la lactancia materna](#) por la Organización Mundial de la Salud
- [Folleto sobre lavado de manos](#) del CDC
- [Manejo de la ansiedad y el estrés relacionados con COVID-19](#) por CDC
- [Cuidando su salud emocional durante una emergencia](#) por CDC
- [Consejos para el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento durante un brote de enfermedad infecciosa](#) - incluye recursos útiles y líneas directas - por SAMHSA.
- [Uso de revestimientos faciales de tela para ayudar a disminuir la propagación de COVID-19](#) por CDC
- [Uso de revestimientos faciales de tela con niños](#) por la Organización Nacional de Niños.

### Líneas directas de COVID-19

- Para preguntas o más información sobre COVID-19 en Kansas, visite el [Centro de Recursos COVID-19 del Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas](#) o llame a la línea directa de KDHE al 866-534-3463 (866-KDHEINF) de lunes a viernes de 8:30 a 5:30, sábado de 10:00 a 2:00 y domingo de 1:00 a 5:00.
- [La línea directa de socorro en casos de desastre de SAMHSA](#) brinda asesoramiento y apoyo en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, a las personas que sufren angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por el hombre, incluidos brotes de enfermedades infecciosas. Llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de

texto con TalkWithUs al 66746. Para hispanohablantes, llame al 1-800-985-5990 y presione 2 o envíe un mensaje de texto a hablemos al 66746.

### Líneas de Ayuda de Crisis

- [Línea directa Nacional para la Prevención del Suicidio](#) ofrece apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana, de forma gratuita y confidencial para las personas en peligro, prevención y recursos de crisis para usted o sus seres queridos, y las mejores prácticas para los profesionales. Llame al 1-800-273-8255 o 1-888-628-9454 para Español.
- [Crisis Text Line](#) es un servicio gratuito de mensajes de texto confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas en crisis. Para comunicarse con un consejero de crisis, envíe un mensaje de texto a Kansas al 741741.
- [Los Centros de Salud Mental de la Comunidad de Kansas](#) (CMHC) ofrecen servicios de crisis 24/7. Póngase en contacto con el CMHC del condado en el que se encuentra actualmente para obtener servicios de crisis.
- [Línea de crisis para Veteranos](#) ofrece apoyo confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana para veteranos, miembros del servicio, miembros de la Guardia Nacional y la Reserva, y sus familiares y amigos. Llame al 1-800-273-8255 y presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255.
- [La línea directa de crisis de Kansas](#), 1-888-END-ABUSE, brinda apoyo confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana a las víctimas de violencia doméstica, agresión sexual y acoso.
- [Línea directa Nacional de Violencia Doméstica](#) defensores están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, para hablar confidencialmente con cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o información o cuestione aspectos poco saludables de su relación. Llame al 1-800-799-7233. Si no puede hablar con seguridad, puede iniciar sesión en thehotline.org o enviar un mensaje de texto con LOVEIS al 22522.
- [Línea directa Nacional de Agresión Sexual](#) ofrece apoyo confidencial y anónimo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a personas que están experimentando o han sufrido asalto sexual. Llame al 800-656-HOPE o chatee en línea en [online.rainn.org](https://online.rainn.org).

### Otras Líneas de Apoyo

- La [Línea de ayuda para Padres](#), 1-800-CHILDREN, es un servicio gratuito de información anónima y referencias para los residentes de Kansas. El personal de la línea de ayuda puede brindar apoyo con habilidades para la crianza de los hijos, desarrollo infantil, manejo del comportamiento, salud mental, inquietudes legales y proporcionar información sobre los programas y servicios disponibles de forma gratuita.

- [United Way's 2-1-1 de Kansas](#) puede ayudar a los residentes a localizar los recursos locales que necesitan. Puede usar su base de datos de búsqueda disponible en su sitio web o llamar al 2-1-1 o al 888-413-4327. Las búsquedas más comunes incluyen asistencia alimentaria, asistencia de servicios públicos, asistencia de alquiler, información / asesoramiento sobre seguros de salud y refugios para personas sin hogar.
- Si usted o alguien que conoce tiene un problema con el juego, hay ayuda disponible. Póngase en contacto con la [Línea de Ayuda de Problemas de Juego](#) al 800-522-4700. Los profesionales están disponibles las 24 horas del día para atender su llamada. La ayuda está disponible sin costo.
- Si usted o alguien que conoce está luchando contra la adicción, comuníquese con la [Línea de Referencia de Tratamiento de Uso de Sustancias de Kansas](#) al 1-866-645-8216 y seleccione la opción 2. El personal de la Línea de Referencia puede ayudar a identificar a los proveedores de tratamiento de uso de sustancias en su área y completar evaluaciones para tratamiento.
- Si sospecha que se está abusando o descuidando a un niño o si sospecha que se está abusando, descuidando o explotando a un adulto en la comunidad, llame al [Centro de Informes de Protección de Kansas](#) al 1-800-922-5330. En caso de una emergencia, comuníquese con la policía local o llame al 911.

---

<sup>i</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), Datos de embarazo, actualizado el 25 de junio de 2020; recopilado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/special-populations/pregnancy-data-on-covid-19.html>

<sup>ii</sup> El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, Guía Clínica, Asesoría Práctica, Novel Coronavirus 2019 (COVID-19), actualizado el 1 de julio de 2020; recopilado de <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>

<sup>iii</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), Caring for Pregnant Women, actualizado el 20 de mayo de 2020; recopilado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

<sup>iv</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), Cuidando a los recién nacidos, actualizado el 20 de mayo de 2020; recopilado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-newborns.html>

<sup>v</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), Personas embarazadas y lactancia, actualizado el 25 de junio de 2020; recopilado de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

<sup>vi</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19), Personas embarazadas y lactancia, actualizado el 25 de junio de 2020; recopilado de <https://www.acog.org/patient-resources/faqs/pregnancy/coronavirus-pregnancy-and-breastfeeding>