

## LO QUE DEBES SABER DE LA VACUNA COVID 19 DURANTE EL EMBARAZO



**Las vacunas contra el COVID-19 son altamente efectivas para evitar enfermarse gravemente, ser hospitalizado y morir.**

### COMPLICACIONES DEL CONTAGIO DE COVID 19 DURANTE EL EMBARAZO

Las personas que tienen COVID-19 durante el embarazo tienen mayor predisposición de tener un parto prematuro (es decir, tener el bebé antes de las 37 semanas), muerte fetal y podrían tener más probabilidades de sufrir otras complicaciones en comparación con las personas que no tuvieron COVID-19 durante el embarazo.

**LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN MUJERES EMBARAZADAS DURANTE LA PANDEMIA, FUERON LAS COMPLICACIONES CAUSADAS POR EL COVID 19.**

### *PORQUÉ VACUNARSE*

- Vacunarse es la mejor forma de desacelerar la propagación del virus que causa el COVID-19.
- Durante el embarazo el sistema inmune de la mujer ,baja y esto facilita enfermarse gravemente a causa de virus respiratorios como el que provoca el COVID-19.
- La vacuna contra el COVID-19 está recomendada para mujeres embarazadas, en período de lactancia, están intentando quedar embarazadas o podrían embarazarse en un futuro y deben recibir el refuerzo de la vacuna contra el COVID-19.
- Hasta hoy, NO existe evidencia de que las vacunas incluyendo la de COVID 19 te cause problemas para embarazarte
- **La vacunación de COVID 19 en mujeres embarazadas o que están lactando a su bebé, produce anticuerpos que podrían proteger a tu bebé.**



## ALGUNOS FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR EL RIESGO DE CONTAGIO

Hay otros factores que pueden aumentar incluso más el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 durante el embarazo o en los primeros 40 días después del embarazo, por ejemplo:



PADECIMIENTOS PREVIOS:

Obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros



VIVIR EN ZONA DE RIESGO

Vivir o trabajar en una comunidad con muchos casos de COVID19



TRABAJAR EN ZONA DE RIESGO

Trabajar en lugares donde es difícil o no es posible mantener la distancia recomendada



**NO ESTAR VACUNADA**

*MANTÉN UNA BUENA HIDRATACIÓN:*

*TU ALIMENTACIÓN*

1. Consume alimentos que contengan vitamina A, B y C, que tienen efectos en síntomas relacionados con la función pulmonar tales como el limón, la guayaba, kiwi, fresa, naranja, pimiento, chile, col, la espinaca, el brócoli y jitomate
2. Consume pescados y mariscos por su contenido de grasas saludables como el OMEGA 3 que ayudan al sistema inmune.



SI TIENES DUDAS ESCRIBENOS A NUESTRO CONSULTORIO  
VIRTUAL

[www.infofen.org.mx](http://www.infofen.org.mx)



*INFOFEN.MEXICO*



*@INFOFEN\_MEXICO*

*OBTÉN MÁS INFORMACIÓN NAVEGANDO POR NUESTRA PÁGINA.*



## PROTÉGETE

Si estas embarazada o tuviste a tu bebé recientemente, hay varias acciones que debes hacer para protegerte.

## ASISTE A TUS CONSULTAS PRENATALES

- Si estas embarazada o tuviste a tu bebé recientemente, esto es lo que debes hacer para protegerte
- Vacúnate contra el COVID 19
- Completa el esquema de vacunación contra el COVID 19
- Evita estar en contacto con personas que pudieron estar expuestas al COVID 19
- Si vas a estar con gente que no vive contigo  
Usa Mascarilla  
Mantén la distancia  
Lava tus manos frecuentemente



*SI TIENES DUDAS ESCRIBENOS A NUESTRO  
CONSULTORIO VIRTUAL*

*WWW.INFOGEN.ORG.MX*



infofen.mexico



@infofen\_mexico

Obtén más información navegando por nuestra página.