

# ¿Cómo cuidarme en esta pandemia?

Orientaciones para garantizar la salud sexual y reproductiva de las mujeres en el contexto de COVID-19



En el contexto de pandemia por el COVID-19, es fundamental garantizar la disponibilidad y continuidad de los servicios de salud sexual y reproductiva, con énfasis en la atención de salud prenatal, postnatal y distribución de métodos anticonceptivos para las mujeres en su diversidad.



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables



PERÚ

Ministerio de Salud



EL PERÚ PRIMERO

Este documento está dirigido a las mujeres en edad reproductiva, mujeres gestantes y mujeres que acaban de dar a luz y busca absolver algunas dudas que pueden tener respecto a su salud sexual y reproductiva en este contexto de pandemia por el COVID-19.

Orientaciones para mujeres en edad reproductiva

## ¿Dónde encuentro servicios de planificación familiar durante este contexto de aislamiento?

Los establecimientos de salud del Estado peruano continúan ofreciendo los servicios de planificación familiar durante este tiempo de emergencia sanitaria.

Si te encuentras en edad reproductiva y no estás lista para embarazarte, acércate a tu establecimiento de salud más cercano donde proporcionarán el método anticonceptivo que más se adecue a tus necesidades para un periodo mínimo de tres meses. Recuerda que no es necesario que tengas historia clínica y se te atenderá a través de padrones o receta para que sea más rápida la atención.



# ¿Cómo puedo prevenir ITS y enfermedades de transmisión sexual?



El método más efectivo es el uso correcto del preservativo en todas tus relaciones sexuales. Además de protegerte, evitas embarazos no planificados.

## Orientaciones para mujeres gestantes

# ¿Cómo puedo evitar contagiarme del COVID-19?



Recuerda que si tu embarazo presenta complicaciones, el contagiarte de COVID-19 puede hacer que estas se empeoren. Por ello, es importante que tú misma mantengas las medidas de prevención básicas como el correcto y frecuente lavado de manos durante 20 segundos; evitar tocarte los ojos, nariz y boca; mantener 1 metro de distancia como mínimo; usar mascarilla; y cubrirte la boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.



## ¿Cómo puedo continuar con mis controles prenatales durante este contexto de aislamiento?

Recuerda que en esta emergencia es fundamental que tomes las precauciones adecuadas para protegerte del COVID—19. Ponte en contacto vía telefónica con tu establecimiento de salud para que continúes con tus controles prenatales sin tener que salir de casa.

## ¿Qué hacer si presento síntomas de COVID-19?

Si en cualquier momento del embarazo presentas dificultad para respirar, dolores en el pecho, fiebre mayor de 38°C por más de dos días, así como una coloración azul en los labios es posible que tengas el COVID-19.

Acude a tu centro de salud indicando claramente que eres gestante así como la condición en la que te encuentras para que puedan atenderte con la máxima prioridad y se eviten riesgos, complicaciones y resultados adversos.



## Luego de dar a luz, ¿qué pasará con mi bebé si yo tengo COVID-19?



El bebé será estrictamente monitoreado para la detección temprana de cualquier riesgo o posible complicación. Asimismo, se hará un seguimiento clínico a distancia cada 24 horas por 14 días, así como una visita domiciliaria cada 72 horas.

En caso tu médico u obstetra recomiende citas presenciales en el establecimiento de salud, recuerda que debes acudir siempre con mascarilla, mantener el distanciamiento correspondiente y no acudir con menores edad, personas adultas mayores o con factores de riesgo.



## Si tengo el COVID-19, ¿puedo darle de lactar a mi bebé?

Ya que no existen mayores evidencias de que el COVID-19 esté presente en la leche materna, sugerimos que mantengas la lactancia desde el nacimiento del bebé, de manera directa o con leche extraída, dependiendo de tu estado de salud y la de tu recién nacido/a.

Recuerda mantener contacto con tu bebé con las medidas de protección respectivas (lavado estricto de manos con agua y jabón, uso de mascarilla y limpieza de las mamas).



## Una vez en casa, ¿cuáles son los cuidados que debo tomar en cuenta?

Te recomendamos que, de preferencia, cuentes con una habitación exclusiva para ti y para tu bebé, que tenga una adecuada ventilación. En caso sea imprescindible que compartas un espacio de tu casa de uso común, como el comedor o la cocina, deberás usar mascarilla, así como mantener una distancia prudencial de los demás miembros de tu familia.

Sugerimos que toda tu ropa y la de tu bebé se lave por separado del resto de ropa de los demás integrantes de tu hogar. Asimismo, las superficies con las que tengas contacto deben mantenerse limpias y desinfectadas.

No olvides que seguimos en un contexto de pandemia, por lo que sugerimos que no recibas visitas de familiares y amistades. En esta situación, la paciencia es el mejor aliado para evitar poner en riesgo tu salud o la de tu bebé.

**En esta época de aislamiento social obligatorio, las mujeres, niñas y adolescentes se encuentran especialmente vulnerables a sufrir hechos de violencia.**

## ¿Qué puedo hacer en caso de haber sufrido una agresión sexual?



Puedes denunciar el hecho ante la Comisaría o la Fiscalía. Es importante que en el centro de salud más cercano recibas el kit para la atención de casos de violencia sexual, el que incluye la Anticoncepción Oral de Emergencia. Recuerda que para orientación, puedes llamar a la Línea 100, servicio gratuito a nivel nacional.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



PERÚ

Ministerio  
de Salud



EL PERÚ PRIMERO