

# Doulas y el COVID-19

Manual de Herramientas para  
Doulas



# ¿Qué está incluido en este manual de herramientas?



## LISTA DE CONCEPTOS CLAVES

Datos acerca del COVID-19

¿Cómo pueden las doulas continuar apoyando a sus clientes?

Lo que las doulas pueden hacer

Como afecta esto a las doulas

Sugerencias para atender partos y visitas  
posparto

Como protegerte A TI MISMA

Recursos adicionales y ligas informativas

# Datos acerca del COVID-19

## ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por un coronavirus. Los coronavirus son comunes en humanos y animales. El COVID-19 es una enfermedad del aparato respiratorio que se puede transmitir fácilmente de persona a persona. Los síntomas pueden oscilar entre leves o graves y tomar hasta 14 días para aparecer luego de haber estado expuesto al virus.

## Síntomas del COVID-19

- Los síntomas del coronavirus pueden ser leves o más serios, tales como:
- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar o falta de aire

## ¿Cómo se propaga el COVID-19?

La forma más común de propagarse este virus es a través de las pequeñas gotas secretadas cuando tose o estornuda una persona infectada o si la persona infectada toca o le ofrece la mano a otra persona, o tocando una superficie que haya sido infectada, y después tocarse los ojos, nariz, o boca antes de lavarse las manos. No se supone que estos virus se propaguen a través de sistemas de ventilación o a través de agua.



# Como las doulas pueden apoyar a sus clientes?



## HABLA CON TUS CLIENTES

- Utiliza un método que no implique miedo cuando te dirijas a ellos. Haz que esto sea una parte normal de la conversación, teniendo cuidado de no provocar pánico. Se amable. Esta es una situación estresante, especialmente para aquellos que están por recibir a un bebé. Deberás estar consciente de que tengas que hacer visitas prenatales y visitas posparto a través de Skype, Zoom o Google Hangouts. Pregúntale a tus clientes de que forma se están preparando, utiliza preguntas abiertas para que puedas medir su nivel de ansiedad y preparación. Asegúrale que, aunque resulte incómodo hablar sobre esto, el objetivo es ayudar a la gente a mantenerse lo más seguro y sano posible.



## MANTENTE AL TANTO DE LA SITUACION EN TU LOCALIDAD

Mantente al tanto de la situación local en tu área y específicamente lo que el Departamento de Salud de tu área sugiere y recomienda. Utiliza solamente información de fuentes fidedignas como el CDC.



## DISCUTE LAS POSIBLES SITUACIONES

Ayuda a tus clientes a prevenir y resolver ejemplos de diferentes situaciones que pudieran ocurrir (si esto es de ayuda para ellos), especialmente si hay posibilidad de que se restrinja tu asistencia por políticas del hospital o por recomendaciones de cuarentena. Discute que los haría sentir mejor preparados, y recuerda que solo podemos controlar lo que podemos controlar, y a veces es mejor para la salud pública el que haya restricciones impuestas.

## ¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS COSAS A CONSIDERAR HACER AHORA PARA PREPARARSE?



Aprende y usa protocolos de control de infección apropiados los cuales incluyen lavar tus manos con jabón y agua caliente durante 20 segundos o mas cada vez que haya suciedad visible. Limpia tus manos con desinfectante antes de ENTRAR a una habitación y antes de SALIR de la habitación;



Aprende acerca del uso del equipo de protección personal como guantes, cubre bocas, mascarillas o protectores para la cara y lentes de seguridad. Practica distancia social, evita grandes reuniones, cancela o re agenda eventos y procura que existan 2 mts. (6 pies) de distancia entre tú y otros.



Asegúrate de tener una doula de reemplazo de confianza y saludable para tomar el relevo por un periodo extendido si la necesidad se presenta (DONA recomienda SIEMPRE tener una doula de reemplazo de confianza). Debes estar consciente de que una vez que entras a un parto tal vez no se te sea permitido ser substituida por una doula de reemplazo, prepárate para una experiencia de parto más larga.



Asegúrate que tu contrato considera este tipo de situaciones de emergencia. Para los contratos ya efectuados, conversa con tu cliente respecto a como responder ante una emergencia y considera agregar un apéndice a tu contrato.

**Ayuda a tus clientes a repasar los diferentes escenarios que podrían ocurrir, si esto es de ayuda para ellos, especialmente si existe la posibilidad que tu presencia sea restringida por las reglas hospitalarias.**



- Apoya en la casa el mayor tiempo posible antes que la clienta sea transferida al hospital, a partir de ese momento apóyala virtualmente por medio de plataformas de video tales como: Skype, Zoom y Google Hangouts.
- Considera opciones de lugares de parto alternativos.
- Ofrece apoyo postparto adicional en lugar del apoyo durante el parto.

# ¿Como podría esto afectar a las Doulas?

Se aprendió mucho durante el brote de SARS y los hospitales de todo el mundo ahora están mejor preparados. Estamos seguros que la mayoría de los sistemas hospitalarios reconocen la valiosa contribución de las doulas al apoyar el bienestar de las familias y los resultados positivos en los nacimientos. Recomendamos también que las doulas se acerquen a sus hospitales de manera proactiva para garantizar que las familias puedan confiar en el apoyo de su doula durante su parto. DONA ha preparado una carta que se puede enviar a las administraciones de los hospitales proactivamente.

## Escenarios que ocurrieron durante SARS (2003) incluyen:

### *Límites durante la labor de parto:*

Algunos hospitales solo permitieron una persona durante la labor de parto.

Los clientes, a menudo, eligieron a su pareja. Este acompañante no era intercambiable (por ejemplo, la pareja no podía estar una hora y alternar con una doula, amiga o familiar).

### *Límites en el postparto inmediato:*

Algunos hospitales no permitieron persona alguna de apoyo en el área de postparto.

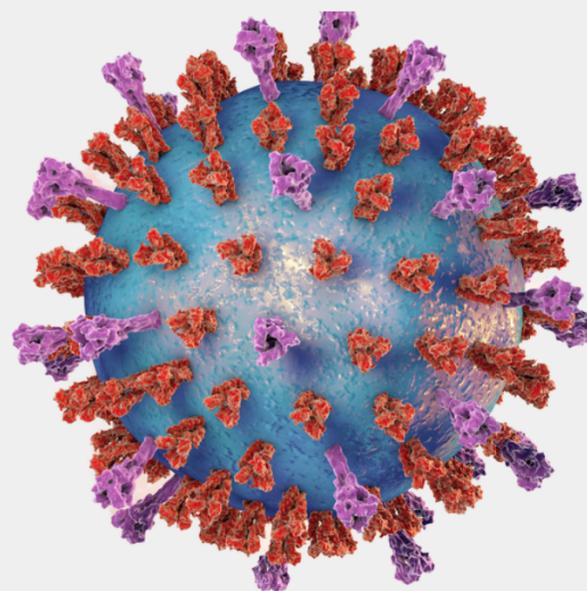
### *Restricciones a las Doulas:*

Algunos hospitales permitieron doulas pero solo si no habían visitado otro hospital dentro de cierto marco de tiempo, o permitían solamente una doula sin la posibilidad de ser reemplazada.

### *Requerimiento de revisión sanitaria:*

Algunos hospitales operaron como de costumbre, pero examinaban a todos los visitantes como lo requiere actualmente el CDC (Centro de Control de Enfermedades). (2)

# Las mejores prácticas para trabajar con clientes



Dado lo nuevo que es este virus, actualmente tenemos muy pocos datos sobre como podría afectar a las personas embarazadas y a los recién nacidos. Las pautas del CDC describen las recomendaciones sobre el modo para apoyar a las personas embarazadas y en labor de parto que presenten el coronavirus.

(3) Actualmente no hay evidencia de que el virus se transmita de madre a bebé en el útero o que se transmita por la leche humana. (4)

## *¿Qué pasa si no me siento bien?*

Si tienes algún síntoma de enfermedad (mencionados anteriormente), usa una doula de respaldo y consulta a tu prestador de cuidados para la salud local (o como se indique por el departamento de salud pública).

## *¿Debería utilizar un respaldo (reemplazo)?*

Si no te sientes bien, no debes asistir al parto o la cita de postparto. Si tus familiares no se sienten bien, también deberías considerar llamar a tu reemplazo. Tal vez desees considerar realizar tus reuniones a través de video utilizando Skype, Zoom o Google Hangouts.

## *¿Como se lleva a cabo el distanciamiento social en partos y postpartos?*

El distanciamiento social es un término aplicado a ciertas acciones tomadas por oficiales de la salud pública para detener o ralentizar la propagación de una enfermedad altamente contagiosa. Incluye cancelar actividades en grupos grandes, cerrar escuelas, etc. Las personas pueden implementar la práctica del distanciamiento social durante el parto y postparto de forma individual limitando visitas extras, siendo conscientes de evitar grandes aglomeraciones cuando salen y limitando la exposición a todo aquel que muestre síntomas de enfermedad. Las doulas pueden conversar con sus clientes sobre los planes mientras se preparan para el parto y el nacimiento de su nuevo bebé basándose en las recomendaciones de los oficiales de la salud pública, pero debe evitar dar su propia opinión o recomendación. Oficiales públicos locales, estatales y globales deben guiar la narrativa.

# Consejos para Doulas para el Parto y el Postparto

ENTENDIENDO QUE LAS COSAS PODRÍAN SER DIFERENTES Y CONSIDERANDO ... “¿CÓMO LO RECORDARÁ ELLA?” PENNY SIMKIN

## Que vestir:

Asegúrate de vestir ropa cómoda y fácil de lavar. Ten contigo un conjunto de ropa adicional. Prepárate para usar prendas protectoras hospitalarias sobre tu ropa. Ten listo un conjunto de ropa limpia en la entrada de tu casa para poder cambiarte antes de entrar. Usa zapatos fácilmente lavables.

## Que llevar:

Muchos bocadillos y comida ya que el movimiento dentro del hospital podría ser restringido incluyendo la cafetería. Quita artículos reusables de tu bolso de doula y substitúyelos por artículos desechables. Lleva dinero en efectivo extra y artículos de higiene personal en caso de una estancia prolongada. No olvides tus manos limpias y recién lavadas y tu corazón cálido.

## Que saber:

Los hospitales tendrán varios protocolos y pueden cambiar rápidamente, incluso a diario. Prepárate para ser flexible con los protocolos que se presentan. Tal vez no puedas cambiar con una doula de reemplazo como de costumbre, o tengas que alternar con la pareja. La paciencia y gentileza serán la esencia.

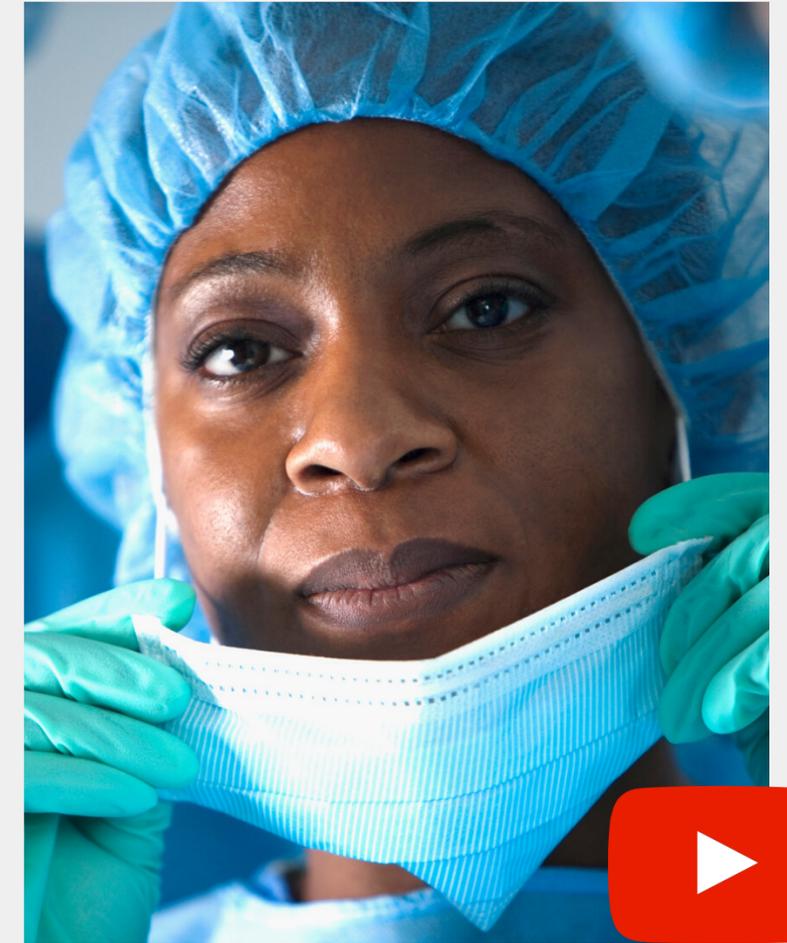
## Que recordar:

Recuerda que este es un momento muy especial para tus clientes, los días mas preciados para su familia. La ansiedad podría ser alta y los niveles de adrenalina pueden interactuar con la labor y la nueva paternidad. Trabaja diligentemente para crear un ambiente amoroso y de paz a pesar de todo el estrés existente.

# LO QUE LAS DOULAS DEBEN SABER SOBRE LA PROTECCIÓN PERSONAL:

## RECURSOS EN VIDEO

Por favor tómate un momento para ver estos videos para familiarizarte con las prácticas de control de infecciones y el uso adecuado del equipo de protección personal.



# ¡Protégete a TI MISMA y a otros!

## RECORDATORIOS IMPORTANTES PARA NUESTRAS DOULAS

Los individuos sanos tienen bajo riesgo de complicaciones severas del coronavirus:

- Duerme y descansa bien
- Come una dieta balanceada y saludable
- Haz ejercicio
- Balancea el trabajo y el descanso
- Realiza meditación, concientización y otras prácticas espirituales para favorecer la salud mental
- Acrecienta tu sistema inmunológico y evita enfermarte
- Implementa distancia social apropiadamente

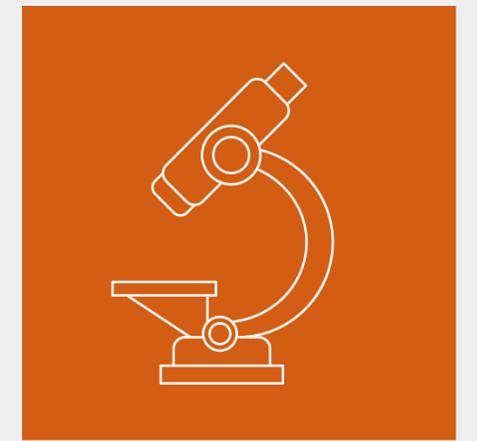


# Protégete a TI MISMA y a otros!

## LAS MEJORES FORMAS DE PROTEGERTE INCLUYEN:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua caliente y jabón durante 20 segundos por lo menos, especialmente después de sonarse, toser o estornudar, después de ir al baño, antes y después de comer o preparar alimentos
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos sin lavar y de ser posible en todo momento
- Toser y estornudar sobre un pañuelo desechable y tirarlo a la basura
- Permanecer en casa cuando estés enferma





## CONSTRUYENDO CONOCIMIENTOS JUNTOS

Recursos:

#1 - Government of Canada: Know the facts about coronavirus disease (COVID-19)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/know-facts-about-coronavirus-disease-covid-19.html>

#2-Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Suspected or Confirmed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Healthcare Settings

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html>

#3-Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

#4-Frequently Asked Questions and Answers: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) & Pregnancy

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-faq.html>

# Recursos

## CONSTRUYENDO CONOCIMIENTOS JUNTOS



Recursos Adicionales:

#5 - National Perinatal Association Facebook Page - Coronavirus Informational Social Media Images

[https://www.facebook.com/pg/NationalPerinatal/photos/?tab=album&album\\_id=4306810646011735](https://www.facebook.com/pg/NationalPerinatal/photos/?tab=album&album_id=4306810646011735)

#6 - Interim Guidance on Breastfeeding for a Mother Confirmed or Under Investigation for COVID-19

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy\\_guidance-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy_guidance-breastfeeding.html)