

Asociación Andaluza de
Matronas®

MUJER Y SALUD

RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ANDALUZA DE MATRONAS SOBRE NUESTRO
TRABAJO EN PARITORIO. QUEDATE EN PARITORIO.

CUIDEMONOS PARA PODER CUIDAR

ACTUALIZADO FECHA 17-03-2020

Este documento está siendo revisado y actualizado de forma continua en función de las evidencias que vayan surgiendo y en consonancia con el Ministerio de Sanidad.

1. ÁMBITO AL QUE SE REFIERE: CUIDADO DE LAS MATRONAS

Basándonos en informes sobre procedimientos y guías de actuación publicadas por el Ministerio de Sanidad y revisando la bibliografía al respecto divulgada por diversas sociedades científicas en nuestro país y en países de nuestro entorno, la Asociación Andaluza de matronas ha elaborado una serie de recomendaciones dirigidas a las matronas, para su adecuada protección ante la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19).

2. CONOCIMIENTOS ACTUALES SOBRE EL TEMA

Los coronavirus se transmiten principalmente por las gotas respiratorias de más de 5 micras y por el contacto directo con las secreciones de pacientes infectados. Debido a ello, las precauciones para el manejo de los pacientes posibles, para aquellos que cumplen criterios para la realización de la prueba diagnóstica y para los probables o confirmados por SARS-CoV-2 deben incluir las precauciones estándar, precauciones de contacto y precauciones de transmisión por gotas. Es probable una transmisión por superficies infectadas y se ha descrito la transmisión nosocomial, especialmente entre los trabajadores sanitarios. No está claro si la transmisión fecal-oral también es posible.

En el escenario actual de transmisión comunitaria sostenida generalizada es crucial mantener la capacidad de respuesta del sistema sanitario para asegurar la continuidad de la actividad asistencial ante el aumento de flujo de pacientes en los hospitales. Por ello, conviene incidir en la importancia de que todos los profesionales sanitarios apliquen de manera correcta las medidas de protección ante cualquier paciente con síntomas respiratorios con el objetivo de minimizar exposiciones de riesgo. En este sentido, se recomienda que los servicios de Salud Pública de las comunidades autónomas insten a sus trabajadores sobre la necesidad de seguir las normas preventivas para reducir el riesgo de transmisión.

El Ministerio de Sanidad afirma: “Se sabe que las mujeres embarazadas experimentan cambios inmunológicos y fisiológicos que pueden hacerlas más susceptibles a las infecciones respiratorias virales, incluido COVID-19. Varios estudios revelaron que las mujeres embarazadas con diferentes enfermedades respiratorias virales tenían un alto riesgo de desarrollar complicaciones obstétricas y resultados adversos perinatales en comparación con las mujeres no grávidas, debido a los cambios en las respuestas inmunes. También sabemos que las mujeres embarazadas pueden estar en riesgo de enfermedad grave, morbilidad o mortalidad en comparación con la población general, tal y como se observa en los casos de otras infecciones por coronavirus relacionadas [incluido el coronavirus del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV) y el

coronavirus del síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS- CoV)] y otras infecciones respiratorias virales, como la gripe, durante el embarazo”.

En base a la situación actual, las matronas necesitamos cuidarnos para poder cuidar, por lo que ofrecemos una serie de recomendaciones que puedan ser útiles para el trabajo diario.

3. RECOMENDACIONES:

- ✚ Transitar lo menos posible por el Hospital evitando zonas comunes cafeterías, comedor.....
- ✚ Entrar por la puerta principal y nunca por urgencias o consultas externas
- ✚ Evitar el uso de ascensores si es posible.
- ✚ Acondicionamiento de zonas comunes
 - Eliminar muebles o biombos innecesarios que obstaculicen el paso de los profesionales y nos hagan juntarnos para cruzarlos. Dejar solo aquello que sea imprescindible
 - Hacer turnos para desayuno, comida, merienda y cena respetando la distancia de seguridad. No dejar comida sobre la mesa.
 - Lavado de utensilios de cocina y comedor justo después de ser usado.
 - Dotar de desinfectantes la zona de wc, cocina del estar, sillones
- ✚ Acondicionamiento de sala de trabajo
 - Eliminar muebles y material innecesario.
 - Cada mesa y ordenador con su silla correspondiente evitando mover las sillas con ruedas por todo el paritorio
 - Dentro de lo posible guardar la distancia de seguridad
 - Desinfección de mesa de trabajo, teclados y ratón del ordenador.
 - Teléfonos del trabajo utilizar si es posible manos libres, si no es posible y tenéis que llevároslo a la oreja, pasad antes solución hidroalcohólica por el auricular. Limpiar frecuentemente con desinfectante.
- ✚ Acondicionamiento del vestuario
 - Evita dejar ropa y menos aún la ropa de trabajo (batas, uniformes.) fuera de las taquillas. Guardar en bolsas o cajas
 - Guardar los zapatos en cajas o bolsas para evitar que estén por el suelo todos mezclados
- ✚ Acondicionamiento de las dilataciones
 - Eliminar muebles y material innecesario.

- Equipar las habitaciones con una cama, sillón para el acompañante y si es posible pelota de dilatación para que no estén de una habitación para otra.
- No reutilizar correas de monitores en distintas mujeres.
- Limpieza con desinfectantes o hidroalcoholico todo el material entre paciente y paciente (fonendo, manguitos TA, pulsioxímetros, Monitor...)
- No compartir bolis y pasadles hidroalcohol también de vez en cuando. Al igual que vuestras gafas personales.

✚ Acondicionamiento de paritorio

- Disponer de todo el material imprescindible para no tener que salir tantas veces incluido material para en caso de necesidad instrumentar un parto.
- El personal será el mínimo necesario dentro de paritorio.
- Establecer un circuito para los bebes en caso de precisar ser valorados por los pediatras evitando el trasiego de muchos profesionales dentro de paritorio.

✚ Cuidado personal

- NO llevéis anillos, pulseras, reloj, ni pendientes.
- Recogeros el pelo.
- Dejad de usar lentillas e id con gafas, os aportarán una barrera de protección y evitaréis llevaros las manos a los ojos por sequedad y molestias que conlleva el uso de lentillas.
- Hidratad bien la cara para evitar sequedades y maquillarla lo mínimo para evitar irritaciones locales en los ojos por rímel...que os lleve a llevaros las manos inconscientemente a la cara.
- Utilizad un solo calzado personal y cuando entréis a casa vaporizarlo con lejía diluida, o algún spray desinfectante, dirigiendo el spray tanto a la parte de arriba como a las suelas ¡más importante aún!, dejando el calzado retirado a la entrada de casa. Y a continuación iros lo primero a lavaros la mano sistematizando los pasos de una correcta higiene.
- Tras tu jornada laboral, es recomendable ducha en el hospital antes de utilizar tu ropa personal. Pero si no es posible cuando llegues a casa, no te acerques a ningún miembro de tu familia y ve directamente a la ducha y la ropa directamente a la lavadora. Inmediatamente después limpiar la ducha con lejía.

✚ Recomendaciones del uniforme

- NO trabajéis con vuestra ropa de calle. Esto incluye también zuecos.
- Recomendable que estéis con bata y uniforme mejor si es de papel y lo tiras después de tu turno de trabajo. Bata para que sea la primera

barrera de contaminación y así podáis retirárosla, y estar con el uniforme en estancias comunes (salas de descanso, donde comemos...) que no está en contacto con pacientes para así estar con un uniforme menos contaminado al haber estado en segunda capa.

- Recomendado lavar nuestros uniformes, si no tenemos de papel, en lavandería del hospital, pero si os veis en la obligación de tener que llevaros el uniforme a casa y tenéis que limpiarlos en vuestras lavadoras, retirároslas antes (no viajéis con él en vuestros coches ni entréis con ellos a vuestros domicilios). Utilizar detergente con acción desinfectante textil o lejía, de cualquiera de los que hay en el mercado, a una temperatura de 60°C, realizando un correcto secado posterior, a poder ser con secadora si tuvierais. Poned una vez finalice esa lavadora otra sin nada de ropa solo con lejía y agua al máximo de temperatura que os permita vuestra lavadora.

✚ Mantened bien limpios vuestros móviles con alcohol.

✚ Higiene de manos

- Si tienes las manos con lesiones o erosionadas utiliza guantes durante todo el tiempo, lavándote las manos con ellos y utilizando hidroalcohol cada vez que sea necesario. Cámbialos cada cierto tiempo. Si vas a realizar una técnica que precisa uso de guantes pon guantes encima de los que ya tenías o usa doble guante.
- Tratad de sistematizar los pasos del lavado correcto para cubrir todas las zonas de uñas, dedos, manos y muñecas, tanto cuando apliquéis hidroalcohol como agua y jabón, tanto sobre guantes como sobre manos.
- No os sequéis con toalla, secaros con papel, realizando un correcto secado desde la parte más lejos (dedos) hasta la parte más próxima (muñecas), cerrando el grifo con ese papel, para no tocar directamente con las manos ya limpias y si no es de rosca y se puede, mejor cerrar el grifo con el codo.

✚ Poner mascarilla quirúrgica a los pacientes con síntomas respiratorios.

✚ Cuándo debemos usar mascarilla

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien con clínica respiratoria.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

✚ Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

- ✚ Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- ✚ Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- ✚ Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- ✚ Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Si tuvieras que reutilizarla dejarla apoyada por su parte externa, sobre un plato desechable por ejemplo.
- ✚ Entrenar la colocación de los Equipos de Protección Individual y usar el EPI correspondiente cuando se atiende a pacientes sospechosos o confirmados de infección por coronavirus.
 - El personal sanitario que atienda a casos posibles, probables o confirmados para infección por SARS-CoV-2 o las personas que entren en la habitación de aislamiento (p. ej. familiares, personal de limpieza...) deben llevar un equipo de protección individual (EPI) para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contacto que incluya: bata, mascarilla (quirúrgica o FFP2 según el tipo de atención y siempre asegurando las existencias suficientes para las situaciones en las que su uso esté expresamente indicado), guantes y protección ocular.
 - En los procedimientos que generen aerosoles en el paritorio o quirófano, que incluyen cualquier procedimiento sobre la vía aérea, como por ejemplo la intubación traqueal, el lavado bronco-alveolar, o la ventilación manual, se deberán reducir al mínimo el número de personas en la habitación y todos deben llevar: mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 si hay disponibilidad, protección ocular ajustada de montura integral, protector facial completo, guantes, batas de manga larga (si la bata no es impermeable y se prevé que se produzcan salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales, añadir un delantal de plástico).
 - Aunque no es imprescindible, si es posible y se dispone de ella, se valorará realizar estos procedimientos de generación de aerosoles en habitaciones de presión negativa
 - Se debe cumplir una estricta higiene de manos siempre antes y después del contacto con el paciente y después de la retirada del EPI.
- ✚ Abstenerse de acudir al puesto de trabajo con fiebre o síntomas respiratorios agudos.

- ✚ Restringir la visita de familiares a una persona por cada paciente. Los acompañantes no deberán tener ni fiebre ni clínica respiratoria.

Este documento trata de acercar a las matronas una información práctica, desde el respeto y la admiración por nuestro trabajo, que ahora más que nunca, necesitamos.

Asociación Andaluza de Matronas

4. BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Recomendaciones para la prevención de la infección por el coronavirus covid-19 en los profesionales sanitarios.

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. Manejo de la mujer embarazada y el recién nacido con COVID-19

OMS. Clinical Management of severe acute respiratory infección (SARI) when COVID-19 disease is suspected. Interim guidance. 13 march 2020.
[https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) (2020). Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for healthcare professionals. Version 2: 13 Mar 2020. Acceso 13/3/2020 www.rcog.co.uk

Recomendaciones AAM

UNICEF (February 2020). Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know. Accessed 18 February 2020 from <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>