

Título: Volante Informativo. Beneficios para la psicoprofilaxis en la mujer embarazada.

Autores:

Lic. Irelis Verdaguer Morales¹; Lic. Marilyn Ruiz Hernández¹, Lic. Hortensia Carelia Ruiz Alonso².

¹Policlinico Santo Domingo. Santo Domingo Villa Clara. Cuba

²Policlinico Cascajal. Santo Domingo Villa Clara. Cuba

Resumen.

La atención materno-infantil es una de las prioridades del sistema nacional de salud. El resultado de este indicador muestra la organización de la sociedad con la participación de la familia, mostrando una mayor calidad de vida de la población. Debido a la importancia que reviste la atención a la mujer embarazada, nuestras Sala de Rehabilitación Integral, juegan un papel de suma importancia al ser partícipes en este programa mediante la implementación de la psicoprofilaxis de la mujer embarazada. Por tal motivo los fisioterapeutas se dieron a la tarea de crear un volante que brindara la información necesaria a esas embarazadas que pronto se enfrentarán a esta fase de la vida.

El objetivo es divulgar la importancia que tiene la realización de la psicoprofilaxis en la mujer embarazada con un volante. Recopila información teórico de diferentes fuentes y elabora un volante para su divulgación a través de las consultas multidisciplinarias a las embarazadas, las que se efectuaron en el policlínico a partir del primer trimestre del embarazo, explicándoseles *in situ* la importancia de la psicoprofilaxis del parto. Se muestran los resultados alcanzados durante la utilización del volante. Concluye planteando la capacitación recibida por las gestantes sobre el tema.

Summary.

Maternal and child care is one of the priorities of the national health system. The result of this indicator shows the organization of society with the participation of the family, showing a better quality of life of the population. Due to the importance of caring for

pregnant women, our SRIs play a very important role in participating in this program through the implementation of the pregnant woman's psychoprophylaxis. For this reason, physiotherapists were given the task of creating a flyer that will provide the necessary information to those pregnant women who will soon face this phase of life. The purpose of this flier is to disseminate the importance of performing psychoprophylaxis in pregnant women. It collects theoretical information from different sources and prepares a flier for its dissemination through multidisciplinary consultations to pregnant women, which were carried out in the polyclinic from the first trimester of pregnancy, explaining the importance of childbirth psychoprophylaxis. The results achieved during the use of the steering wheel are shown. Concludes by raising the training received by pregnant women on the subject.

Introducción.

La atención materno-infantil es una de las prioridades del sistema nacional de salud. El resultado de este indicador muestra la organización de la sociedad con la participación de la familia, mostrando una mayor calidad de vida de la población. (1,2) Debido a la importancia que reviste la atención a la mujer embarazada nuestras Sala de Rehabilitación Integral (SRI) juegan un papel de suma importancia al ser partícipes en este programa mediante la implementación de la psicoprofilaxis de la mujer embarazada.

La psicoprofilaxis se define como un conjunto de medidas preventivas y de educación para la salud, que junto a la enseñanza de conocimientos básicos del proceso del embarazo, parto y posparto y a una actividad física controlada prepara a la futura madre desde el punto de vista psicofísico para enfrentar el parto como un fenómeno natural.(1-3) La psicoprofilaxis no es un curso para aprender a ser buenos padres ni preparar únicamente la madre para la vivencia del parto, sino que busca lograr cambios de actitud hacia el embarazo, parto y crianza del bebé a través de la participación activa y responsable de la pareja en todo el proceso reproductivo, así como de la planificación de su familia. (1-4)

Por tal motivo es que nos dimos a la tarea de crear un volante que brindara la información necesaria a esas embarazadas que pronto se enfrentarían a esta fase de la

vida, con el objetivo de divulgar la importancia que tiene la realización de la psicoprofilaxis en la mujer embarazada.

Desarrollo.

Ser madre y ser padre conlleva asumir la responsabilidad de la prolongación de la especie, además de considerarse que cuando ocurre un parto, no solo nace un hijo o una hija, sino nace también una familia y una nueva generación que formará parte de nuestra sociedad. Se desarrollan actividades para favorecer la preparación psicofísica para el parto de la mujer y su pareja con los conocimientos y habilidades necesarias que les permitan participar de forma protagónica y activa durante el trabajo de parto y en los cuidados del recién nacido. (1-2)

A partir de las 25 semanas de embarazo la gestante comienza asistir a las salas de rehabilitación integral. Allí esta actividad la dirige un fisioterapeuta y constará de varias sesiones de tratamiento, el propósito principal es que aunque la embarazada asista a la sala aprenda por sí misma a realizar los ejercicios y los practique en su casa; en estas sesiones de trabajo es muy importante la participación del padre el cual incidirá positivamente en el desarrollo del parto.(3-4)

La actividad de psicoprofilaxis tiene los siguientes requisitos que se deben cumplir.

- La misma se realizará en el área del gimnasio, específicamente en el colchón, ya que como se muestra en las fotos la totalidad de los ejercicios se realizan en el suelo.
- Las sesiones de psicoprofilaxis se realizarán 3 veces a la semana y esa actividad requiere la presencia permanente de un técnico dirigiendo la sesión.
- Cada sesión irá precedida de ejercicios de relajación-respiración y posteriormente se comenzará con la gimnasia, para la cual debe tenerse en cuenta los requisitos de:
- La frecuencia cardíaca no debe elevarse más allá de 140 pulsaciones por minuto y nunca excederá los 15 minutos de entrenamiento.(1,5)

Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo:

Los resultados de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo son muy positivos. La mujer que pueda disfrutar de esa actividad, se sentirá mejor en todos los sentidos, sobre todo a:

- Sentirse más controlada y con más energía y vitalidad.
- Tonificar los músculos de la espalda, evitando los dolores y mejorando la postura y apariencia.
- Tener músculos más fortalecidos para la preparación del trabajo de parto y soporte para las articulaciones flácidas.
- Equilibrar el movimiento intestinal.
- Una mejoría en la circulación.
- Aumento en la flexibilidad.
- Aumento de energía: combate la fatiga.
- Activar y fortalecer los movimientos de las articulaciones.
- Ayuda a conciliar el sueño con más facilidad.
- Controla el estrés y la ansiedad.
- Mejorar el aspecto de la piel.
- Controlar la respiración y el dolor durante el parto.
- Permite no acumular grasa durante el embarazo y a recuperar la forma física después del embarazo.
- Reducción en la tensión de los músculos; promueve el relajamiento.
- Promoción de los sentimientos de bienestar y de una imagen positiva. (1,2,5)

Antes de comenzar los ejercicios físicos se realizarán diferentes técnicas de respiración entre las que tenemos.

Técnicas de Respiración

Respiración limpiadora: Ésta es una respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

Punto focal: E imaginar una escena llena de paz o serenidad, es buena opción para algunas madres; otras quizás les funciones mejor concentrarse en un objeto del cuarto o en los ojos de su compañero.

Respiración de Ritmo Lento: Tome una respiración “limpiadora” al comienzo de la contracción. Continué respirando en forma pareja, de adentro y hacia afuera con calma, respiración abdominal suave.

El ritmo es aproximadamente la mitad del ritmo normal de su respiración.

Usted puede usar estrategias de Atención de Enfoque tales como:

Inhalar/Exhalar a través de la nariz/Boca

Contando los ritmos, imágenes, frases de afirmación, etc.

Movimientos, caricias, masajes, palmadas, etc.

Un punto focal visual.

Mientras termina la contracción, tome una respiración “limpiadora”, saque el aire lentamente, relajándose completamente.

Respiración de ritmo modificado

Suave, respiración rítmica con una frecuencia aproximadamente el doble del ritmo normal de su respiración.

Movimiento relajado en el pecho y abdomen con más uso de los músculos intercostales (pecho). Ejercicios de respiración

Respiración Abdominal:

Primero, toma aire por la nariz y nota como se llenan los pulmones de aire al tiempo que se hincha poco a poco tu abdomen. Luego suelta progresivamente el aire por la boca mientras contraes los músculos del diafragma.

Este tipo de respiración se debe realizar cuando comienzan las contracciones más fuertes y menos espaciadas.

Respiración Jadeante:

Se trata de respirar con rapidez y de forma entrecortada, para que la parte superior del tórax suba y baje sucesivamente.

Este tipo de respiración es muy útil durante la etapa de dilatación, impidiendo que durante las contracciones el fondo del útero y el diafragma entren en contacto. También sirve para controlar el deseo de pujar cuando todavía no es el momento.

Respiración Torácica:

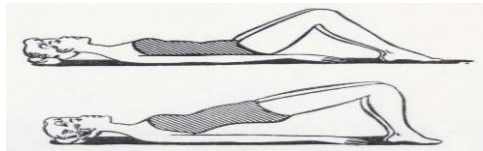
Realiza 2 o 3 respiraciones profundas y cortas desde el tórax. Antes de expulsar el aire, contrae los músculos abdominales y relaja la parte baja de la pelvis. Cuando ya no puedas mantener por más tiempo la respiración, suelta el aire relajando el abdomen.

Este ejercicio se puede realizar sentada o acostada y se utiliza durante la etapa de expulsión del feto. Es lo que se conoce como pujos, ya que la madre siente una gran necesidad de pujar entre contracción y contracción.

Durante el último mes de embarazo es recomendable practicar este ejercicio de respiración con precaución para evitar que se adelante el parto.(1,2,5)

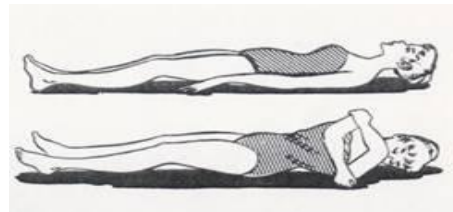
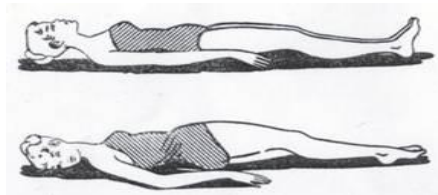
Ejercicios para embarazadas

1-Elevación Pélvica:



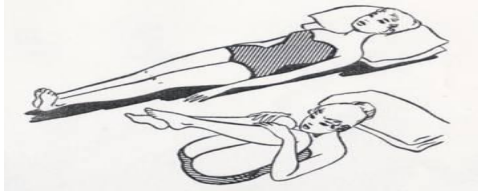
Posición: Tendida boca arriba, con las rodillas flexionadas, levantar la pelvis todo lo posible, separándola del suelo, de forma que el peso del cuerpo se apoye en los pies y en los hombros. Realizar 10 repeticiones, 2 veces al día. Este ejercicio le dará mayor flexibilidad para la columna y la pelvis, así como fortalece los músculos de la pelvis y piernas.

2-Rotación de la Columna:



Posición: Tendida boca arriba, con las piernas estiradas relajarse, girar y levantar la cadera de un lado al otro. Luego, sin mover las piernas, girar el busto levantando el hombro de un lado, mientras, que el otro hombro permanece apoyado en el suelo. Al realizar el movimiento, contar hasta 3 y luego volver a la posición original y repetir. Realizar el movimiento 5 veces de cada lado. Con este ejercicio obtendrá elasticidad en la torsión de las articulaciones de la columna con la pelvis. Aumentar la elasticidad de las articulaciones de la columna vertebral y activar algunos músculos del pecho y vientre.

3-Encogimiento:



Posición: Tendida boca arriba, con las piernas estiradas encoger las piernas sobre el tronco. Sujetar las rodillas con las manos, y doblar lo más posible la columna y el cuello. De forma que la cabeza quede entre las rodillas. Volver a la posición inicial. Permanezca en la posición 2 segundos. Realizar el movimiento 3 veces. Este ejercicio le dará mayor elasticidad a las articulaciones útiles para el parto.

4-Recostada en la Posición de Parto Común:



Posición: Acostada, con las piernas dobladas sobre el tronco, sujetadas por las manos. Cabeza apoyada sobre dos almohadas. También, sentada en una silla, con los pies apoyados. Manteniendo los muslos doblados y tocando el vientre. Relajarse. Respirar. Tomar una inspiración completa y rápida. Mantener la respiración. Sin dejar escapar el aire, realizar el esfuerzo de evacuar el intestino (acción de pujar). Descansar expulsando el aire. Realizar respiraciones normales y repetir. Al realizar la acción de puje, mantener el esfuerzo hasta contar 5, repetir 10 veces cada sesión. La finalidad de estos ejercicios es fortalecer los músculos que intervienen en los esfuerzos para expulsar el niño en el parto. Facilita y abrevia el parto.

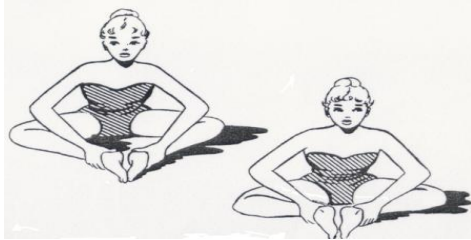
5-Cuclillas:



Posición: En cuclillas, los pies han de estar completamente planos sobre el suelo, no en puntillas, lo más juntos posibles. Se sugiere permanecer en esta posición de 5 a 10

minutos. Este es uno de los ejercicios más importantes para el método del parto natural. Aumenta la elasticidad de la pelvis y la flexibilidad de la columna vertebral.

6-Posición de Sastre:



Posición: Sentada en el suelo, piernas abiertas y pies unidos por las plantas. En esta posición apoyar los codos sobre las rodillas y con ellos, llevarlas poco a poco hacia abajo, hasta tocar el suelo. Al mismo tiempo, con las manos sujetando los tobillos, acercarlos progresivamente al cuerpo lo más posible. Al fatigarse volver a la posición inicial. Repetir de 6 a 8 veces. Esto aumentará la elasticidad de las articulaciones que intervienen en el parto. Favorece el relajamiento.

7-Ejercicios a gatas:



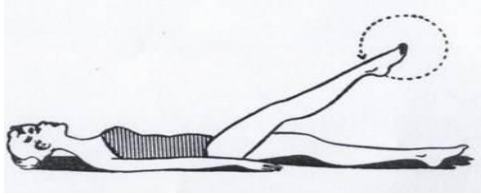
Posición: Bajar la espalda todo lo posible, aumentando la curvatura de la zona lumbar. Luego, arquear la espalda cuanto se pueda. Repetir 10 veces, para así aumentar elasticidad de columna y pelvis.

8-De lado:



Posición: Tendida de lado en un sitio plano, elevar todo lo posible la pierna de arriba. Mantenerla unos momentos extendida y volverla a bajar, lentamente. Repetir 5 veces. Así se activan los músculos oblicuos y las articulaciones de la pelvis ganan elasticidad.

9-Circunferencias:



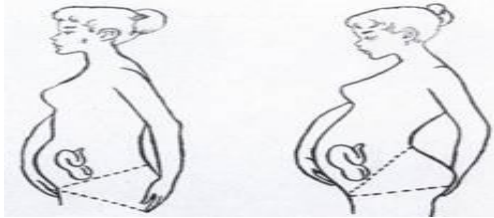
Posición: Tendida boca arriba, con las piernas estiradas elevar una pierna y describir con ella una circulo en el aire. Al fatigarse, bajar la pierna y hacer lo mismo con la pierna contraria. Se sugiere comenzar a realizar el ejercicio con la pierna lo más vertical que se pueda, e irla bajando conforme se adquiera mayor fuerza. Tratar de mantener el ejercicio por 1 minuto. Este ejercicio ayuda a fortalecer la musculatura del abdomen y evitar un abdomen flácido luego del parto.

10-Acercamiento:



Posición: Debes colocarte de rodillas en el suelo, sentada sobre los talones, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo y el tronco lo más derecho posible. A partir de esta posición inicial, tomar una inspiración profunda. Doblar el tronco hacia delante, inclinando la cabeza, aflojando todo el cuerpo y sacando el aire al mismo tiempo. Descansar un momento durante la posición y luego enderezar el tronco a la vez que re inspira profundamente. Recordar mantener la pelvis apoyada de los talones en todo momento del ejercicio. Repetir 5 veces. Con este ejercicio aumentas la elasticidad de la columna vertebral.

11-Anteversión y retroversion pélvica:



Posición: De pie, con los pies juntos y el cuerpo erguido se coloca una mano sobre el bajo vientre y la otra sobre las nalgas. Con la mano de adelante, se empuja la pelvis hacia arriba, mientras que lo con la mano de detrás la empuja hacia abajo. Este ejercicio también aumenta la elasticidad de la pelvis. (1,2)

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel también conocidos por ejercicios de contracción del músculo vaginal, sirven para fortalecer los músculos pélvicos. Están recomendados para evitar y reducir molestias como la incontinencia urinaria (pérdidas de orina) durante el embarazo, y también para facilitar el parto. En algunos embarazos, debido al peso del bebé sobre la vejiga, algunas mujeres suelen experimentar en algún momento este tipo de dolencia. Los músculos del piso pelviano se debilitan y causan pérdidas de orina cuando se haga algún esfuerzo físico. La solución de este problema puede estar en la práctica de los ejercicios de Kegel que fortalecen los músculos de la zona pélvica y mejoran la función de esfínter. Los músculos pélvicos son los responsables de sostener la uretra, la vejiga, el útero y el recto.

Para que los ejercicios puedan proporcionar efectos positivos es necesario que se haga una práctica adecuada de la técnica, tener disciplina y mucha regularidad.

Cómo la embarazada puede hacer los ejercicios de Kegel:

Los ejercicios son fáciles y los puede hacer en cualquier momento del día, en apenas unos pocos segundos. Los puedes hacer mientras trabajas, cuándo esté caminando, en la parada del autobús, cocinando, o cuando quieras. Nadie se dará cuenta de que los estás haciendo. Para empezar con los ejercicios es necesario que se concentre apenas en los músculos pélvicos. No contraigas otros músculos al mismo tiempo. Y tampoco es necesario que contengas la respiración. Para que tengas una idea del músculo que se debe contraer, siéntate en la tasa sanitaria y empieza a orinar. Justo cuando esté saliendo la orina, trata de retener su salida todo el tiempo que sea posible, y luego

terminas de evacuar la vejiga. Al retener el flujo de la orina, es cuando estarás contrayendo los músculos del piso pélvico. Ese es el músculo que deberás mover.

El conocimiento o dominio de algunas técnicas de relajación es de gran importancia durante el embarazo y el parto; hay muchas técnicas de este tipo pero la más sencilla es la relajación de Jacobson, la misma consiste en:

-Postura inicial

Sentada en un sillón con la cabeza recostada, cerrar los ojos y con un fondo musical aflojar los brazos, respirar suavemente y profundamente; toma aire, retenerlo por unos segundos y expulsarlo lentamente.

De esta manera fácil, acogedora y feliz está bien preparada y lista esa gestante para darle un bienvenida a su bebe con todo el amor que se merece.(1,2)

Conclusiones.

Con la creación de este volante la embarazada queda preparada y capacitada sobre lo importante que es asistir a la psicoprofilaxis del parto.

Recomendaciones

1. Continuar divulgando los beneficios de la psicoprofilaxis del parto a las embarazadas y su familia.
2. Generalizar este volante a los demás servicios de Rehabilitación en las diferentes áreas de salud.

Referencias Bibliográficas

- 1- Ortega BM, Castro EM, Beretervide DS, Oliva RJ, Rodríguez LMI, Sosa MM, Bravo FO, Rodríguez LRM .Preparación Psicofísica para el parto. La Habana 2003.
- 2- Orientaciones sobre la psicoprofilaxis a la mujer embarazada en los servicios de rehabilitación integral.
- 3- Logopedia y foniatría / Colectivo de autores. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2008.
- 4- Maternidad y Paternidad Responsables, una Metodología para la acción integral". MINSAP. La Habana 2003.

5- Carrera JM. Preparación Psicofísica para el embarazo, parto y post parto.
Barcelona, 1994.