

Estrategia de intervención para la preparación psicofísica de la embarazada

Strategy of intervention for the psychophysical preparation in a pregnant woman

Mariam Santisteban Gómez*
mariam@finlay.cmw.sld.cu
María Cristina Pérez Guerrero**
mcperezq@finlay.cmw.sld.cu
Yamilet López Rodríguez***
yamilet@finlay.cmw.sld.cu
Berenix Lozano Vega****
berenix@finlay.cmw.sld.cu
(Cuba)

*Licenciada en Enfermería. Máster en atención al niño con discapacidad
Profesor instructor, Universidad de Ciencias Médicas
Facultad de Enfermería: "Pham Ngoc Thach" Camagüey
**Licenciada en Enfermería. Máster en Atención al niño con discapacidad
Máster en Enfermedades Infecciosas. Profesor Auxiliar. Universidad
de Ciencias Médicas. Facultad de Enfermería: "Pham Ngoc Thach" Camagüey
***Licenciada en Enfermería. Máster en Atención al niño con discapacidad
Profesor Asistente, Universidad de Ciencias Médicas
Facultad de Enfermería: "Pham Ngoc Thach" Camagüey
****Licenciada en enfermería y Master en Longevidad Satisfactoria
Profesor Asistente, Universidad de Ciencias Médicas
Facultad de Enfermería: "Pham Ngoc Thach" Camagüey

Resumen

La preparación psicofísica de la embarazada es una disciplina que proporciona a la futura mamá conocimientos sobre gestación, parto y forma de manejar el dolor y ansiedad durante el alumbramiento. Se presenta una investigación acción con el objetivo de aplicar una estrategia de Intervención para la preparación psicofísica (psicoprofilaxis del parto y ejercicio físico) de la embarazada, en dos áreas de salud del municipio Camagüey, lo que aumentará la probabilidad de un parto vaginal espontáneo, sin provocar efectos adversos, produciendo resultados de mayor satisfacción en las mujeres. Esta preparación puede mejorar el proceso normal del trabajo de parto, así como el sentimiento de control y competencia de las mujeres y, por lo tanto, reducir la necesidad de intervención obstétrica, permitiéndoles tener una mayor probabilidad de sentirse satisfechas y de pasar por un trabajo de parto levemente más corto, disminuyendo el efecto Temor, Tensión, Dolor (T-T-D).

Palabras clave: Embarazada. Preparación psicofísica.

Abstract

The psychophysical preparation in a pregnant woman is a discipline that provides to the future mother a great knowledge about pregnancy, delivery and the ways to manage with pain and anxiety during the delivery. It is presented an investigation project with the objective of to apply one strategy of Intervention for the psychophysical preparation (psycho prevention of the childbirth and physical exercise) in a pregnant woman, in two health areas of Camagüey municipality, what the probability of a spontaneous vaginal childbirth will increase, without causing adverse effects, producing results of more satisfaction in the women. This preparation can improve the normal process of the childbirth work, as well as the control feeling and the women's competition and therefore, to reduce the necessity of obstetric intervention, allowing them to have a bigger probability of feeling satisfied and of going by a work of slightly shorter childbirth, diminishing the effect Fear, Tension, Pain (F-T-P).

Keywords: Pregnant. Psychophysical preparation.

Introducción

El bienestar materno y el de su hijo son considerados una prioridad de los Sistemas de Salud en todo el mundo, su situación nos indica como se comportan las condiciones de vida de la población de un país.

La atención materna infantil constituye una de las actividades prioritarias del Sistema Nacional de Salud en Cuba. Sus indicadores y resultados son la expresión de los esfuerzos, recursos materiales y humanos que ha puesto la sociedad cubana, con la participación de la familia y la comunidad a disposición del pueblo, para lograr una mayor calidad de vida de la población y, sobre todo, de sus mujeres y niños. (1,2)

La existencia de una educación estructurada para el parto y la paternidad ha surgido en la medida en que se ha reducido el uso de otros métodos tradicionales para comunicar esta información. De manera típica, estos programas no se han basado en las necesidades expresadas de las personas que son atendidas, sino en los mensajes que los educadores creen que deben impartir.

Los enfoques comunes que se identificaron a principios de la literatura sobre este tema fueron métodos de "parto natural" y psicoprofilaxis. La semejanza entre estas dos técnicas consiste en que ambas enfatizan sobre un embarazo saludable, mantener un buen estado físico de salud, imparten educación sobre la fisiología del parto normal, buscan eliminar los miedos durante el trabajo de parto, el uso de técnicas de relajación y de respiración y el apoyo constante de una persona familiar(3).

El embarazo no es una enfermedad; sin embargo, tampoco es el estado natural de la mujer y no es menos cierto que hace de ella, un ser especialmente vulnerable a padecer determinadas alteraciones, trastornos o enfermedades, algunas de ellas, exclusivas de la gestación humana. Todo embarazo, por sano que parezca, constituye en sí mismo un riesgo, razón por la cuál la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF), lo considera como una condición de salud. (4)

Desarrollo

Aunque el embarazo no es una enfermedad, es importante tener presente que muchas de las modificaciones que sufre el cuerpo de la gestante, resultan totalmente fisiológicas para su estado. No obstante, las molestias y los trastornos que estas modificaciones pueden acarrear, sí constituirán un problema para la embarazada. Es por ello que la preparación física y psicológica de la misma se ha venido convirtiendo en una necesidad de primer orden.

En Cuba, se involucra principalmente al Ministerio de Salud Pública (MINSAP), a la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), al Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX), al Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), entre los más representativos; implicados todos, en el Programa Nacional de Maternidad y Paternidad Responsables.

Realizar ejercicios físicos durante la gestación proporciona a la embarazada una preparación muscular fisiológica, que facilitará un parto rápido y con menos complicaciones; y un embarazo sano, sin molestias ni trastornos sobreañadidos, lo que avala la necesidad de practicarlos preferiblemente con fines profilácticos y en caso de ser necesario, con fines terapéuticos. (5)

Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano. Tiene el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad

Según las recomendaciones del Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los

Estados Unidos (ACOG, 2002), a menos que existan razones médicas que lo impidan, las mujeres embarazadas pueden y deben incorporarse a la práctica de ejercicios siempre que estos no eleven la frecuencia del pulso sobre 140 pulsaciones por minuto y no exceda de los 15 a 30 minutos diarios. (6).

La actividad física diaria ayuda a la embarazada a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía. Los efectos que el ejercicio físico produce sobre los diversos órganos y sistemas del cuerpo son variados y se hallan en estrecha dependencia con el tipo, la intensidad y duración del ejercicio

Este método requiere instrucción individual tanto de la gestante como del padre del bebé, preparando a la mujer emocional, intelectual y físicamente para el momento del alumbramiento, no siendo lo más importante la eliminación del dolor, sino que a través de la "preparación psicofísica", la madre sea capaz de asumir un papel activo y protagónico durante el parto, que le permita vivenciar una experiencia satisfactoria, incorporando además los ejercicios físicos referidos al control voluntario del tono muscular, los métodos de respiración y las técnicas de relajación. (7)

Preparación para el parto es definida por el nivel de conocimientos y las habilidades psicofísicas alcanzadas por la embarazada para el parto.

1. Las clases teóricas: instruyen a la embarazada sobre los procedimientos empleados durante el parto, sobre lo que debe o no hacer y cómo hacerlo, aclaran conceptos, eliminan dudas, preocupaciones y prejuicios que establecen una mala disposición de ánimo y predisponen al dolor.
2. La educación neuromuscular (práctica): incluye el aprendizaje y coordinación de los ejercicios de relajamiento, respiratorios y de expulsión.
3. El entrenamiento físico. (8)

La preparación psicofísica que se le brindará a la gestante en cualquier trimestre del embarazo que se encuentre, aumentará la probabilidad de un parto vaginal espontáneo, sin provocar efectos adversos, produciendo resultados de mayor satisfacción en las mujeres (9). Esta preparación puede mejorar el proceso normal del trabajo de parto, así como el sentimiento de control y competencia de las mujeres y, por lo tanto, reducir la necesidad de intervención obstétrica, permitiéndoles tener una mayor probabilidad de sentirse satisfechas y de pasar por un trabajo de parto levemente más corto, disminuyendo el efecto Temor, Tensión, Dolor (T-T-D).

Estrategia de intervención

Separar la preparación psíquica (Psicoprofilaxis), de la física (Gimnasia para la embarazada), no concebirlas como una necesaria simbiosis; constituye un lamentable error; es por ello que consideramos la preparación psicofísica de la embarazada, como un proceso médico-pedagógico; donde la clase de Cultura Física, puede convertirse en el espacio ideal para lograr satisfactoriamente la preparación psicosomática para el parto; pues ofrece, entre otras bondades, espacio y tiempo en un ambiente positivo, para facilitar el intercambio de experiencias y conocimientos entre las gestantes, y entre ellas y el especialista; siempre bajo supervisión facultativa. No se trata de sustituir el papel del médico, ni del personal paramédico, sino de complementarlo. (10)

Por tanto, en el ámbito de la clase de Cultura Física como promoción de salud, destinada a la preparación psicofísica de la embarazada, resulta imprescindible tomar en consideración que estamos ante una población con necesidades especiales y consecuentemente con ello, es preciso adaptar las actividades físicas.

No olvidar que la gestación no es el momento más idóneo para iniciar la práctica de actividades físicas, pero aun aquellas con un estilo de vida sedentario, si no existen otras contraindicaciones, pueden beneficiarse de un programa de preparación psicofísica, adecuado a sus características individuales. (11)

Título: Preparación física de la gestante

Objetivo general

- Actualizar el conocimiento teórico y práctico del personal de enfermería de los hogares maternos, en la atención a la gestante, parturienta y puérpera, en cuanto a la preparación física de la misma.

Objetivos específicos.

- Reconocer los aspectos fundamentales de la preparación física de la gestante.
- Aportar los conocimientos que deben poseer, para asumir una actitud activa y positiva, durante el trabajo de parto.
- Aplicar los ejercicios de calentamiento, flexibilidad, circulatorios, respiratorios, el entrenamiento cardiovascular: ejercicios aeróbicos, y los de relajación para su posterior reproducción.
- Reconocer las Indicaciones Metodológicas.
- Identificar las capacidades coordinativas

Talleres

Tema 1. Ejercicios de Calentamiento y Flexibilidad. Indicaciones

Metodológicas.

Objetivos:

- Aplicar los ejercicios de calentamiento y flexibilidad para su posterior reproducción.
- Reconocer las Indicaciones Metodológicas.

Tema 2. Ejercicios de Fortalecimiento. Indicaciones Metodológicas.

Objetivos:

- Aplicar los ejercicios de fortalecimiento para su posterior reproducción.
- Reconocer las Indicaciones Metodológicas.

Tema 3. Ejercicios Circulatorios y Respiratorios. Entrenamiento Cardiovascular. Indicaciones Metodológicas.

Objetivos:

- Aplicar los ejercicios de fortalecimiento para su posterior reproducción.
- Reconocer las Indicaciones Metodológicas.

Tema 4. Capacidades coordinativas.

Objetivos:

- Identificar las capacidades coordinativas

Tema 5. Ejercicios de Relajación. Propuesta de una guía para la relajación.

Objetivos:

- Aplicar los ejercicios de fortalecimiento para su posterior reproducción.

Conclusiones

Con la aplicación de una estrategia de intervención en cuanto a la preparación psicofísica de la embarazada, ayudará a la gestante no solo a conocer los cambios fisiológicos a los que se verá sometida en el transcurso de la gestación, sino que le proporcionará todos los elementos físicos y psíquicos necesarios para afrontar el momento del parto como un proceso espontáneo y así lograr la disminución del vínculo Temor, Tensión, Dolor (T-T-D).

Bibliografía

1. Cuba. Ministerio de Salud Pública. *Programa para la Reducción del Bajo Peso al Nacer*. La Habana. Editorial. Ciencias Médicas; 1998. p. 35.
2. Gagnon AJ, Sandall J. Educación prenatal grupal o individual para el parto, la maternidad/paternidad o ambos (Cochrane Review). In: *La Biblioteca Cochrane Plus*, Issue 3, 2008. Oxford: Update Software.
3. Hodnett ED. Continuidad de los cuidadores para la atención durante el embarazo y parto (Cochrane Review). In: *La Biblioteca Cochrane Plus*, Issue 3, 2008. Oxford: Update Software.
4. SHONKOFF J, Meisels S.J. *Handbook of early childhood intervention* (2nd Ed.). New York: Cambridge University Press. 2000.
5. World Health Organization. *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud*. Geneva: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría General de Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales. 2001.
6. World Health Organization, Department of Reproductive. *Healthand Research, Making Pregnancy Safer*. Geneva. WHO. Hallado en: [http://www.who.int/reproductive health/mpr/index.htm](http://www.who.int/reproductive%20health/mpr/index.htm).
7. Consejo Nacional de Población. *Programa Nacional de Población*. 2001-2006. México 2001.
8. Alexander GR, Korenbrot CO *The role of prenatal care in preventing low birth weight*. Future Chile 1995; 5(1): 103-20.
9. Stringer M, Ratcliffe SJ, Evans EC, Brown LP The cost of prenatal care attendance and pregnancy out comes in low: income working women J Obstetric Gynecol & Neonatal. *Nurs* 2005; 34(5): 551-60.
10. Marcos Suárez Daisy. *Intervención educativa en la Psicoprofilaxis del parto*. 2009. (Tesis en opción al título de Máster en Atención Integral a la Mujer) 2009. Universidad de las Ciencias Médicas "Carlos Juan Finlay".
11. Gagnon AJ, Sandall J. Educación prenatal grupal o individual para el parto, la maternidad / Paternidad o ambos (Cochrance Review) In. *La Biblioteca Cochrance Plus* Issue 3, 2008, Oxford: Update Software.
12. Hodnett. ED. Continuidad de los cuidadores para la atención durante el embarazo. (Cochrane Review) In: *La Biblioteca Cochrane Plus*, Issue 3, 2008. Oxford: Update Software.
13. Fernández Pérez de Alejo. curso Pre-taller. *La preparación de la familia para la estimulación temprana*. 2005.
14. Pérez Travieso I. *Para ti Promotor. Acerca de la capacitación*. La Habana. Editorial Gente Nueva: 2002.