

MANEJO NO FARMACOLÓGICO DEL DOLOR EN EL TRABAJO DE PARTO

En este modelo, la matrona o matrócn debe participar en el objetivo de evaluar la necesidad de manejo del dolor durante el trabajo de parto y solicitar apoyo profesional por personal calificado cuando corresponda.

El dolor, representa la respuesta a un estímulo injurioso sobre la terminación nerviosa o la neurona receptora, expresándose como una sensación desagradable a nivel del territorio excitado; este fenómeno doloroso gatilla un mecanismo de alerta con reacciones motoras sobre los sistemas neuromuscular y vegetativo. Además de estos componentes físicos, tiene aspectos psico-afectivos que participan en el componente que se expresa como sufrimiento en la percepción del dolor.

De la metodología sugerida por el manual para entregar un trato personalizado se pueden distinguir como acciones útiles para el manejo no farmacológico del dolor, las siguientes:

1. Proporcionar un trato personalizado y acogedor en un ambiente íntimo y de respeto a la mujer y su pareja o acompañante, poniéndose en su lugar, reconociendo que cada mujer tiene necesidades diferentes.
2. Respetar la elección y facilitar la presencia de la pareja o acompañante elegido por la mujer.
3. Mantener informada a la mujer, pareja o acompañante la condición materna y fetal de cada etapa.
4. Favorecer la participación e integración del padre o persona significativa en un ambiente de privacidad, motivándolo a ser proactivo durante el proceso de parto.
5. Estimular la comunicación activa entre la mujer, su pareja o acompañante, y el equipo de salud que asiste el proceso, permitiéndoles plantear sus inquietudes sobre el trabajo de parto y condición de su hijo/a, así como a participar en la toma de decisiones.
6. Evaluar la presencia e intensidad de dolor y la capacidad de tolerancia de la mujer.
7. Estimular que la pareja o acompañante le realice masajes en la espalda y en las piernas.
8. Evaluar la condición emocional y afectiva de la mujer e identificar sus necesidades de apoyo psicológico.

Las principales herramientas para utilizar en estas actividades son:

- *Comunicación efectiva*
- *Masajes*
- *Respiración*
- *Ejercicios en balón kinésico*
- *Uso de rebozo*

Haremos un análisis de cada una de ellas para establecer un canal de acción entre profesionales dedicados a la atención del parto, y así contribuir a este modelo.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Cuando la comunicación se produce, una persona puede influir en el comportamiento de otra, incluso sin hablar. Por ello, en el contexto del trabajo de parto, la coherencia del lenguaje verbal y no verbal, además del uso de la empatía y la asertividad se hacen fundamentales.

Esto puede ser especialmente difícil de conseguir cuando tenemos una gestante que está inmersa entre sensaciones y sentimientos como el dolor, temor, angustia y ansiedad.

Por ello, además se requiere adecuar la información en palabras que sean entendidas por cada una de las gestantes, ya que la diversidad de nivel educacional, cultural y étnico, serán la base del respeto y dignidad por la persona y del logro de una comunicación realmente efectiva.

TÉCNICA DE MASAJE

La acción de dirigir la mano y frotar o presionar con firmeza hacia la zona lastimada es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones.

Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenía algún tipo de dolor o molestia, utilizaría una compresión parecida al que empleamos nosotros. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

El masaje es un arte como una ciencia. En cuanto a “arte” posee una parte técnica, dinámica y por ello en constante cambio y adaptación, como Técnica, es un método de tratamiento manual aplicado sobre la cubierta corporal y transmitida por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano.

Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos significativos para lograr el bienestar de la persona.

Efectos del Masaje a Nivel local o directo: Está relacionada con la acción mecánica de la mano sobre los tejidos, son aquellas que se manifiestan en el lugar de aplicación:

- Calentamiento moderado por fricción
- Aumento de la circulación
- Estiramiento de los tejidos blandos
- Favorecer la formación de tejidos cicatrizales aumento de la permeabilidad entre tejidos; descarga de enzimas
- Incrementar la elasticidad de los tejidos y permitir el deslizamiento entre ellos

Efectos del masaje a Nivel indirecto

1. Se manifiestan a distancia del lugar de aplicación y generan cambios positivos o equilibrantes sobre el estado de ánimo.

2. Proporciona relajación general; favorece el sueño; alivio del dolor; favorece la microcirculación
3. Producen equilibrio en el Sistema Nervioso Autónomo.

Tipos de Masajes

Mecánicos: En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos.

Fisiológicos: Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio, gimnasias suaves y/o baños termales.

Preventivos: Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure.

Terapéuticos: Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar y/o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Estéticos: Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto físico de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajándolo cuando se elimina el cansancio, por eso, en una persona sana produce un resultado estético.

Deportivos: Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica deportiva.

Efectos psicológicos, anímicos, relajación: el contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y bienestar.

DIGITO PUNTURA

Dentro de los tipos de masaje podremos identificar la digito puntura. Esta constituye una forma de aplicar las manos en puntos estratégicos denominados meridianos o canales de energía. Los grandes cultores de esta disciplina fueron los chinos y la han ejecutado por siglos; para ellos en la persona la energía fluye fácilmente y cuando ésta se bloquea, constituyendo un estado de enfermedad.

Características de la digito puntura

El trabajo que desarrolla el terapeuta en digito puntura consiste en que sus manos se deslizan como radares, van detectando sobre el cuerpo los bloqueos, dispersándolos y ayudando a que esas energías salgan por canales naturales y de esa manera el paciente las recupera para funcionar normalmente.

Procedimiento Ubicación de puntos de masaje: se descubre a la palpación una rigidez muscular que denota una contractura. El masaje se aplica mediante la manipulación manual de los tejidos blandos: piel, muscular y conjuntivo o tejido conectivo para ampliar la función de estos y promover la circulación, la relajación y el bienestar. Sirve, además, para aliviar o hacer desaparecer las contracturas y la tensión muscular, optimiza la función y permite un buen deslizamiento de los tejidos. Además, es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos.

Las maniobras de masaje tienen como finalidad la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos o lesiones. Cabe destacar que en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, o ayuda recuperar y mantener la salud, además se convierte en un acto terapéutico, que puede incluso ser muy agradable para la gestante en trabajo de parto.

Técnica

1. Presión circular con el dedo índice, medio o pulgar, con un grado de intensidad mayor o menor en función de que el paciente pueda o no tolerarla. A más presión, mejores resultados.
2. Tiempo de presión varía de 2 a 5 minutos en cada punto a tratar.
3. Si se tratan varios puntos en el mismo meridiano (usados en acupuntura), comenzar por los puntos dístales del corazón y terminar por los proximales al mismo, con ello se produce un estado de analgesia importante que puede durar desde minutos hasta horas.
4. Al tocar con suavidad o mediante una presión mantenida en la piel, durante el masaje se estimula el mecano receptor (receptores sensoriales de los cambios provenientes de la aplicación de la energía mecánica: tacto, presión, vibración).
5. Esto permite "bloquear" el ascenso por la médula espinal de los impulsos dolorosos, transmitidos por los receptores de dolor, los nociceptores en su camino hacia el encéfalo: Teoría de "la compuerta" o de la puerta de entrada del dolor, o "the gate control theory of pain".

La acupresión podrá ser usada para reducir el dolor y las tensiones. La misma implica presionar diferentes puntos del cuerpo con los dedos, los nudillos o las palmas de las manos. Podrá usar la acupresión sobre cinco puntos de su cuerpo:

- ✓ Colocar el dedo pulgar, sobre la parte lateral del segundo dedo, detrás de la uña y justo a los lados de este.
- ✓ Detrás de la rodilla, donde hay un pliegue en su piel, entre los dos ligamentos.
- ✓ Colocando la mano abierta sobre el extremo trasero del hueso del tobillo, sobre la parte trasera de la tibia.
- ✓ Colocando una mano abierta debajo de la rótula, sobre la parte externa, entre el

músculo de la pierna y la tibia.

La acupresión funciona estimulando diferentes puntos del cuerpo, a fin de liberar "la energía bloqueada". Esto provoca que el cuerpo libere endorfinas, las cuales se encargarán de aliviar el dolor.

Contraindicaciones

1. Durante los tres primeros meses de gestación (después, con prescripción médica)
2. Enfermedades infecciosas de la piel (lupus). Dermatitis alérgica. Ulceras por decúbito y quemaduras.
3. Enfermedades vasculares inflamatorias (Flebitis) inflamaciones de los ganglios linfáticos y cadenas ganglionares.
4. Venas varicosas avanzadas y en cardiopatías en general (p. ej. Taquicardias, hipertensión arterial).
5. Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarramientos tendinosos.
6. Enfermedades de tipo metabólico como la gota.
7. Fibrosis y enfermedades musculares degenerativas.
8. Enfermedades reumáticas agudas.
9. Problemas renales en fase aguda. Cálculos de riñón, cálculos en fase de expulsión.
10. Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.
11. Enfermedades del Sistema nervioso.

TÉCNICA CON SENSIBILIDAD ÚTIL EN EL PROCESO DEL PARTO

La cualidad de la sensibilidad es la facultad para percibir e interpretar el estado de ánimo, el carácter y la forma de actuar de las personas, así como la naturaleza de las circunstancias y los ambientes que en cada momento nos rodean, para actuar de forma adecuada en beneficio de los demás.

Si a ello le unimos las capacidades técnicas adquiridas (en el caso del que aplica el masaje) para regular el contacto y el ritmo de las diferentes maniobras; la presión, velocidad y el tiempo, podremos influir sobre la sensación general de los diferentes estados de ánimo.

Esta manera de actuar del profesional mediante una: "técnica con sensibilidad", le permite lograr un efecto equilibrante (relajante o tonificante) sobre el sistema nervioso de la persona tratada como medio de soporte humano. Significa contactarse emocionalmente con la gestante, para acompañarla y guiarla en base a las necesidades de ésta.

LA RESPIRACIÓN

Propósito: Facilitar la distensión física y psíquica con un descenso de la tensión generada por el esfuerzo muscular, durante el trabajo de parto; que favorece la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior.

Objetivos

1. Mantener la oxigenación adecuada de la madre y su hijo.
2. Mantener vías aéreas y músculos accesorios relajados para disminuir gasto ventilatorio.
3. Promover la concentración dentro de un contexto adverso y desviar atención sobre aspectos negativos.
4. Adecuar la respiración dependiente de la capacidad respiratoria individual de cada gestante.

Lineamientos de la técnica respiratoria durante el proceso del trabajo de parto

La forma de respirar será en *su propio estilo*. Cada respiración podrá ser llevada a cabo hacia adentro y hacia afuera por la nariz o por la boca, o hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la boca. La clave aquí es que la respiración se sienta natural, relajada y regular.

Cada una de las técnicas de respiración tiene dos características en común:

Una respiración de limpieza

El uso de una respiración limpiadora antes y después de cada contracción, que consiste en una respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

Durante el trabajo de parto señala que:

- La contracción está comenzando, y le recuerda que debe comenzar a respirar.
- Le señala a su acompañante significativo que le asista durante la contracción.
- Ellos le pueden ofrecer su apoyo, tal como brindarle masajes en la espalda o animar verbalmente.
- Le permite sacar en una espiración la tensión residual, después de terminada una contracción.

Respiración de ritmo modificado

Este tipo de respiración se realiza a un ritmo ligeramente mayor que la normal; “no mayor al doble de la frecuencia respiratoria de cada gestante y a su vez intercala” suaves soplidos”.

- ✓ Suave, respiración rítmica con una frecuencia aproximadamente del doble del ritmo normal de su respiración.
- ✓ Movimiento relajado en el pecho y abdomen con mayor uso de los músculos intercostales.

- ✓ Usar durante el periodo de contracciones de mayor intensidad.

Respiración de ritmo modelo

- ✓ Respiraciones rítmicas constante de “aproximadamente” el doble de su ritmo normal de respiración.
- ✓ El modelo de respiración no cambia el ritmo ni el volumen de intercambio de aire.
- ✓ Modelo 3 respiraciones/1 soplo.

Variaciones de la respiración de ritmo modelo:

1. El modelo puede ser de 1 respiración /1 soplo a 6 respiraciones /1 soplo.
2. Trate el modelo de 5/1, 4/1, 3/1, 2/1, 1/1, 2/1, 3/1, 4/1, 5/1.
3. Combine las técnicas de las respiraciones modelo en una contracción.
4. Estas variaciones le brindan a la gestante la oportunidad de elegir la modalidad de respiración que produzca mejores efectos.

Tipos básicos de respiración

- ✓ Abdominal
- ✓ Torácicos
- ✓ Combinadas

Según profundidad y rapidez

- ✓ Profundas y lentas
- ✓ Superficiales y lentas
- ✓ Superficiales y rápidas

Aplicación de tipos de respiración

Respiración Torácica

Especialmente útil durante el periodo de dilatación.

Modalidad: se inspira por la nariz elevando el tórax y desplegando las costillas. Expirar por la boca y exhalar lentamente, al mismo tiempo masajear suavemente las costillas con ambas manos.

Respiración Abdominal

También se usa durante el periodo de dilatación.

Modalidad: Inspiración por la nariz hinchando el abdomen lentamente. Expiración se exhala el aire y se contrae el abdomen.

Respiración combinada

Modalidad: En posición de buda piernas cruzadas espalda recta y apoyada con brazos estirados

hacia delante, elevando brazos a la altura de las orejas repitiendo 5 veces.

IMAGINERÍA

Definición de un Punto focal

El uso de un punto focal le ayudará a aumentar la relajación y concentración durante una contracción. Como punto focal interno, se puede utilizar la imaginería para construir escenas llenas de paz o serenidad. Otra opción para algunas madres consiste en concentrarse en un objeto o en los ojos de su compañero. Estos enfoques pueden variar durante el trabajo de parto a medida que las contracciones se vuelven más intensas.

¿Como lograr el punto focal?

1. Inhalar/Exhalar a través de la nariz.
2. Inhalar/Exhalar a través de la boca.
3. Contando los ritmos, visualizando imágenes, usando frases de afirmación, movimientos rítmicos, caricias, masajes.
4. Usar un punto focal visual (un objeto o punto donde fijar la vista).
5. Al terminar la contracción, volver a una respiración “limpiadora”, sacando el aire lentamente, relajándose completamente.

Estrategias de Atención de Enfoque: Es de ayuda combinar la respiración con la relajación, especialmente de la musculatura cervical, dorsal y perineal. En este proceso el acompañante significativo puede acompañar y dirigir el proceso respiratorio y de relajación muscular de la gestante en trabajo parto e incluso complementar con masajes.

Facilita este proceso

1. Permitir libertad de posición de la madre e instar a una respiración continua, a su propio ritmo, con la profundidad que más le acomode, tranquila, fácil y suave.
2. Se le invita a concentrarse en: “Tratar de soltar su cuerpo, relajarlo, ponerlo flojo con cada exhalación: Imaginando (por ejemplo) que es como una muñeca de trapo”.
3. Luego se puede sugerir que: “Quizás su cuerpo comience a sentirse tibio y pesado”.
4. También se le puede invitar a concentrarse en “como sería estar en un lugar muy agradable para ella, que puede recordar cómo se sentía su cuerpo en ese lugar, puede tratar de estar más allá que acá, mientras su cuerpo hace lo que naturalmente sabe hacer para que nazca su hijo o hija”.
5. Para hacer un acompañamiento con imaginería de mejor forma, quien guía debe estar atento a las señas corporales de tensión y relajación que manifieste la gestante, y mantener un tono y volumen de voz, así como una prosodia acorde a lo que se está diciendo.
6. Es necesario comprender que lo que se pretende el **mejorar la tolerancia** al dolor y no

necesariamente lograr la ausencia total de las molestias, por lo que la mujer puede manifestar dolor, pero sin perder el control de la situación, y en especial estar atenta a la aparición de la sensación de pujo.

BALÓN KINÉSICO

El balón kinésico es un instrumento utilizado en otras especialidades. Se fabrica en diferentes tamaños para adecuar el trabajo a la necesidad y altura de cada persona, la cantidad de aire contenida en ella permite mayor o menor flexibilidad por tanto se debe considerar ya que su adherencia al piso está sujeta a esta característica.

El mejor balón es el que su diámetro se consigue cuando la persona sentada en el balón tiene las rodillas y las caderas alineadas formando un ángulo de 90 grados.

Se conoce también como “esfera dinámica” y hace algunos años se propone como “gimnasia para gestantes”, porque “los ejercicios facilitan la elongación de los músculos y la apertura de articulaciones que intervienen en el parto, además de poder tomar contacto con el peso de todo el cuerpo y con la respiración”.

Para obtener un resultado que sea satisfactorio para la gestante se debe entrenar sobre su uso alrededor de las 34 semanas de gestación. La aplicación y control de los ejercicios deben ser acompañados por la profesional Matrona, quien controla la intensidad de dichos ejercicios para evitar accidentes. Manejo del dolor a través del uso del balón Kinésico o Esferodinamia (ver Pág. 111 a 118 de Modelo de Atención Integral y humanizada en salud Minsal 2008)

Ejercicio 1

Gestante sentada en posición de buda, brazos levantados, sostiene entre sus manos el balón mientras realiza respiración, gira el balón hacia ambos lados o hacia delante.

Ejercicio 2

Balón colocado al lado de la gestante, en posición de Buda y brazos extendidos realiza movimientos laterales colocando las manos sobre el balón, combina con respiración cada movimiento.

Ejercicio 3

Gestante apoya su espalda en un muro y mantiene el balón entre sus piernas y lo aprieta en movimientos suaves combinando con respiración en especial durante la contracción.

Ejercicio 4

Gestante en posición de cuclillas deja caer su tórax sobre el balón y realiza movimientos de balanceo que coincide con la respiración y contracción uterina.

Ejercicio 5

Gestante nuevamente en cuclillas sostiene sus brazos y cabeza sobre el balón, coincidiendo con la contracción y respiración.

Ejercicio 6

Gestante sentada sobre el balón levanta los brazos, en conjunto con respiración.

Recomendación: esta posición requiere de una supervisión al lado de la gestante por la posibilidad de la pérdida del equilibrio.

Ejercicio 7

Gestante sentada sobre el balón se balancea siguiendo el ritmo de la respiración durante la contracción uterina.

Cuidados de enfermería relacionados con el uso del balón

1. Se deben almacenar lejos del suelo.
2. Después de cada uso debe ser lavado y quedar listo para un nuevo uso.
3. Durante el uso se debe colocar una sabanilla para no quedar en contacto directo con el balón.
4. La gestante debe contar con un apósito para cubrir el área genital
5. Por la posición adquirida es habitual que se produzcan perdidas vaginales por lo tanto se DEBE mantener informada la gestante.
6. El detergente para utilizar para el lavado debe ser uso común ya que los especializados poseen partículas que deterioran el material que es generalmente goma.

Recomendación: Cada servicio debe contar con un protocolo, el cual definirá las condiciones de uso y su mantención. En gestantes obesas se debe evitar su uso por los riesgos de caída, debido a su gran peso es difícil mantener su estabilidad.

REBOZO

El **rebozo** es una prenda de vestir femenina usada en México, Centroamérica y otras partes del sur de América. Es una pieza de tela de forma rectangular que mide entre 1.5 a 3 metros de longitud, y pueden ser hechos de algodón, lana o seda. Se ocupan como bufandas o chales, pero las mujeres a menudo también los usan para cargar a sus hijos.

El rebozo es muy útil durante el trabajo de parto ya que con él se pueden implementar muchas medidas de confort que alivian las molestias y ayudan a que la mujer tenga una mejor experiencia, pues contribuye a que se relaje, abrigue y pueda disminuir su percepción de dolor.

También se puede utilizar para facilitar la acomodación y descenso fetal a través del canal de parto, y como punto de apoyo para el periodo expulsivo. Luego del parto, es ideal para transportar al recién nacido, manteniéndolo cerca de su madre, lo que promueve y facilita el vínculo y la lactancia materna.

Por lo tanto, una tarea fundamental de las matronas y matrones es ayudar a la gestante a enfrentar el proceso de trabajo de parto y parto:

- ✓ Dar la oportunidad de adoptar las posturas que sean más cómodas para la mujer.

- ✓ Proveer un ambiente tranquilo y grato tanto en lo físico (íntimo, con poco ruido ambiente, temperatura agradable a la usuaria, luminosidad reducida), como en lo afectivo (compañía, trato, información).
- ✓ Entregar la posibilidad de deambular según sus propias necesidades.
- ✓ Satisfacer necesidades de alimentación y eliminación.
- ✓ Realizar masajes que resultan efectivos sobre todo cuando los aplican la pareja y/o acompañante, a los cuales se adiestra durante el período prenatal.
- ✓ Brindar apoyo farmacológico según la oferta del centro asistencial en el cual se asistirá el nacimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. K. Andrade, Masaje basado en resultados, Paidotribo.
2. M. P. Cassar, Técnica de Masaje Terapéutico, McGraw-Hill.
3. J. H. Clay, Masoterapia Clínica Básica, Lippincott.
4. L. Chaitow, Terapia manual: valoración y diagnóstico, McGraw-Hill Interamericana.
5. G. De Domenico, Masaje, técnica de Beard., Harcourt-Brace.
6. M. Dufour, Massages et Massothérapie, effets, techniques et applications, Maloine.