

PLAN DE ACTIVIDADES PSICOPROFILÁCTICAS PARA EMBARAZADAS EN EL CONSEJO POPULAR MINAS DE MATAHAMBRE.

Lic. Lázaro Luís Hernández Fernández.

RESUMEN:

Mejorar el trabajo del parto, enseñar técnicas de respiración correctas, crear hábitos posturales adecuados, lograr que las embarazadas realicen plenamente los ejercicios, no para prepararse para una competencia sino para el bien de su salud y de su propio hijo, son propósitos —entre otros— de las clases de ejercicios físicos durante el embarazo.

Este trabajo tiene como objetivo elaborar un plan de actividades psicoprofilácticas para mejorar el estado físico y emocional de las embarazadas para ayudar a resolver un problema que se presenta en la comunidad: el bajo índice de asistencia de las gestantes al área donde se desarrollan las actividades físicas, pues no poseen un local adecuado; hay irregularidades en el terreno que imposibilitan el traslado al área; además de mostrar inseguridad y no aprovechar la oportunidad potencial que representa contar con el instructor de Cultura Física, al desconocer el beneficio que reporta la práctica de ejercicios físicos para la mujer embarazada, quienes tienen escasa preparación de hábitos posturales correctos y técnicas de respiración adecuada, lo que puede poner en peligro la integridad física y mental de ellas y los hijos que esperan.

Este plan de actividades está concebido para la cuarta y quinta etapa del periodo de embarazo y será realizado en el hogar con la participación de la familia, otras gestantes, la enfermera y el instructor deportivo. El mismo puede ser aplicado por los profesores de Cultura Física, con el fin de lograr una mayor concientización y participación sistemática de las embarazadas en la práctica del ejercicio físico tan importante durante este proceso.

En la población de mujeres que transitan por el periodo de embarazo, no se aprecia que den importancia a los beneficios físicos y psíquicos que la cultura física, con fines terapéuticos y profilácticos, puede aportar, pues la preparación psicoprofiláctica para el parto, vista como un proceso médico-pedagógico, debe aportar a la embarazada, y de

ser posible a su pareja, los conocimientos que necesitarán, con el objetivo de garantizar un embarazo sano, un parto rápido y sin complicaciones; así como un puerperio y lactancia adecuada.

Kuloisshkin, Lebedov, Yagunov (1930); señalaron la influencia positiva de los ejercicios físicos sobre el normal desarrollo del embarazo y el parto.

Read, Nikolaiev y Lamaze (1973), coinciden en que para que una mujer embarazada logre un rendimiento personal fecundo, es decisiva la actitud que ésta tenga frente al parto. Mientras más se concentre la gestante en su respiración, el dominio de los músculos y desarrollo del parto, menos pueden transformarse en sensación de dolor los estímulos de la dilatación. La participación activa de la mujer (el autocontrol) actúa como un muro protector contra el dolor. La preparación psicoprofiláctica debe ayudar a la parturienta a construir ese muro.

Brückner (1999), reconoce los beneficios de la preparación psicoprofiláctica, pero alerta sobre que ésta se podía convertir en una carga muy pesada, por resultar demasiado intelectual, e interferir con el natural proceso del parto.

Se considera que la preparación psicoprofiláctica para el parto es el método ideal, teniendo en cuenta que es un fenómeno natural, que no necesita consumo de drogas, anestésicos e hipnóticos; su propósito es enseñar a parir a la embarazada, los ejercicios físicos permiten una preparación muscular fisiológica que ayuda a la realización correcta del parto y la preparación psíquica es como un ensayo del mismo.

Los cambios que se producen con el súbito incremento de los estrógenos y la progesterona, contribuyen a las variaciones del estado anímico, que hacen ir del júbilo a la depresión. Se hacen manifiestos síntomas y signos como: irritabilidad, susceptibilidad, ansiedad, etc. Es importante que todo personal que interactúe con la embarazada conozca de la inestabilidad emocional en esta etapa y considerar que una de las situaciones que más conspira contra la salud mental de la embarazada lo constituye el hecho de verse envuelta en un embarazo no deseado.

En todos los casos no conocer que está sucediendo en su cuerpo, hasta dónde los cambios son normales y cómo adaptarse mejor a ellos en aras de conseguir un

embarazo sano y un parto feliz, generan mucha ansiedad por lo que brindar una atención y preparación psicofísica resulta tan importante como los controles y exámenes médicos a que es sometida durante la atención prenatal.

Tomar en cuenta ciertos cambios ayuda a comprender cómo se encuentra la futura madre para afrontar las actividades que apliquemos durante las clases de ejercicios físicos y podremos contribuir a la mejora del estado en que se encuentran las mujeres.

Hace tiempo que Read, Velvooswiski y Nikolaiev (1933) plantearon que el temor, el miedo y el prejuicio conducen a reacciones psíquicas de rechazo que traen consigo un enorme y contraproducente gasto de energía que da motivo a un aumento de tensión muscular que afecta en especial los músculos que rodean el abdomen y en especial las vías del parto.

Definen ellos que el temor, basado en narraciones falsas y distorsionadas acerca del parto, provocan un estado de tensión en el cuello del útero que hace difícil que este se dilate provocando dolor, lo que hace que aumente el temor.

Es reconocida la importancia del ejercicio físico en el ser humano para la conservación de un óptimo estado de salud; la mujer embarazada no se excluye de estos beneficios. Tener una buena forma física es esencial para un adecuado desarrollo de la gestación y para afrontar el trabajo del parto en las mejores condiciones.

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer sufre sobrecargas que hay que soportar lo mejor posible y distensiones musculares que hay que recuperar pronto; un buen estado físico, que más que aportar fuerza o resistencia al cuerpo evite la flacidez y la atonía, se convierte en colaborador necesario para llevar a buen fin la gestación.

Las mujeres sanas con embarazos normales deben hacer ejercicio al menos tres veces a la semana, con especial cuidado en realizar un calentamiento, un enfriamiento y beber líquidos en abundancia.

Existen muchos programas de ejercicio prenatales. Los expertos aconsejan, en general, que al practicar el ejercicio, la futura madre no debe exceder un 70-75% de su frecuencia cardiaca máxima, o más de 150 latidos por minuto (en un estudio, las embarazadas que anteriormente eran sedentarias realizaron ejercicios hasta 150-156 pulsaciones por minuto tres veces por semana sin ningún efecto perjudicial). En

cualquier caso, las mujeres en buena forma física que hacen ejercicio regularmente antes del parto pueden practicarlo con mayor intensidad, ya que no sienten molestia alguna.

La preparación psicoprofiláctica para el parto, no es un método nuevo, se originó en la ex URSS y fue desarrollado principalmente en ese país y en Francia. Actualmente se ha extendido mundialmente, aunque su aplicación es más frecuente en países desarrollados. En Cuba desde 1953, se habían comenzado los primeros pasos en la preparación psicoprofiláctica de la embarazada, pero no es hasta la década del 1960 que esta metodología se generaliza para alcanzar a toda la población. No obstante, la utilización del método ha sido muy fluctuante, debido a diversas razones, entre las que figura la pobre sensibilización sobre el tema, aun cuando se han demostrado sus beneficios.

El método no utiliza drogas, ni anestésicos, ni hipnóticos; todo lo contrario, su propósito es enseñar a parir a la embarazada, requiere de su colaboración activa e inteligente y por lo tanto, estimula su estado de vigilia y atención. se basa en la demostración científica de que el parto es un fenómeno natural, aunque debido a criterios erróneos, profundamente arraigados a través de los años, es percibido como fuente de sufrimiento para la mujer.

Se trata entonces de propiciar a la embarazada, confianza en sí misma, reduciendo la tensión nerviosa que le provoca el desconocimiento sobre su estado y el parto.

El plan de actividades que presentamos en esta investigación tiene como objetivo fundamental: mantener a las mujeres embarazadas con una buena preparación psicoprofiláctica durante la cuarta y quinta etapa del embarazo.

Se encuentra estructurado con actividades que abarcan:

- Ejercicios físicos.
- Charlas educativas.

Se realizará tres veces a la semana, combinando sesiones de ejercicios físicos, charlas educativas y clases de preparación para el cuidado del lactante.

El plan combina la preparación psíquica y física de las mujeres embarazadas en función de que conozcan todas las transformaciones fisiológicas y psicológicas que

tienen lugar en ellas, así como las ventajas que ofrece tener este conocimiento para lograr un embarazo a término, parto y puerperio feliz, pues la ejercitación física como parte de la preparación físico psíquica para el parto, prepara la respiración y relajación que la parturienta sea capaz de lograr, pues de esto dependerá que economice sus energías, evite el agotamiento y la fatiga. Por lo tanto, resulta imprescindible combinar cada ejercicio con la respiración adecuada; así como ejecutar sesiones de relajación al final de cada clase.

Por lo general, la habilidad de aislar varios grupos de músculos resulta muy difícil, pues el control que se tiene sobre los músculos del cuerpo es muy limitado; precisamente este es uno de los problemas que más dificulta la segunda etapa del parto (periodo expulsivo). Lo ideal sería que la parturienta pudiera coordinar simultáneamente dos acciones diferentes: contraer los músculos abdominales, fundamentalmente el recto (favoreciendo la acción de la prensa abdominal), y al mismo tiempo, pudiera relajar los del periné (favoreciendo la rápida expulsión del feto).

Lograr esto, facilitaría un parto rápido, pero no es algo que se puede aprender en la sala de partos, necesariamente demanda mucha práctica, desde mucho antes. Una forma sencilla de entrenarlo, consiste en contener y dejar escapar la orina voluntariamente a intervalos (ejercicio de Kegel). La acción de detener y provocar la micción, hace que trabajen los músculos de los esfínteres, los que rodean la salida de la uretra y los de la vagina sobre la base de la pelvis.

Las charlas educativas garantizan conocimientos científicos sobre todas las transformaciones fisiológicas y psíquicas que tienen lugar en la embarazada, así como mantener un correcto estado de salud para que no ocurran trastornos funcionales.

El ejercicio debe ser regular, por lo menos tres veces por semana, con una duración de 30 a 40 minutos y preferiblemente en horas de la mañana.

Usar ropa y calzado cómodo, así como locales ventilados y espaciosos.

Sugerir a la gestante, ingerir abundante líquido antes y después de la actividad física (de ser necesario, también durante).

Tomar el pulso antes, durante y al terminar la clase.

El profesor siempre debe mantener el control visual sobre todas las gestantes.

Es necesario comenzar la sesión de ejercicios con un calentamiento adecuado que dure alrededor de 5 a 7 minutos.

Cada ejercicio debe realizarse de forma lenta, suave, sin forzar.

Ante cualquier síntoma de pérdida de líquido, sangre, dolor o fatiga: detener la actividad.

No realizar esfuerzos físicos de larga duración, ni de gran intensidad; por la posibilidad de someter a la gestante a la deshidratación y la hipertermia, lo que implicaría un riesgo para el bienestar fetal.

La temperatura corporal de la embarazada no debe sobrepasar los 37°C durante la actividad física.

No sobrepasar las 140 pul/min. Las embarazadas deben trabajar entre un 60 y un 75% de la FC máx. ($FC_{max} = 220 - \text{edad}$).

Las actividades deben realizarse sobre suelos que absorban impacto. Evitar caídas y golpes. Aun cuando el feto se encuentra protegido por el líquido amniótico, los golpes en el abdomen pueden resultar peligrosos para ambos.

Evitar estados de desequilibrio. Recordar que los cambios hormonales durante la gestación, provocan alteraciones morfofuncionales de las estructuras osteomioarticulares, y un movimiento brusco (saltos, lanzamientos) puede ocasionar una lesión (luxación, distensión, etc.).

Cuando se entrene a la embarazada en las posiciones y respiración que debe adoptar durante el periodo expulsivo (bloqueo), debe evitarse que realice pujos sostenidos durante la clase.

La respiración adecuada debe realizarse simultáneamente con cada ejercicio.

Coordinar los movimientos durante el ejercicio, con una respiración profunda y rítmica, asegura que todo el sistema reciba la mayor cantidad de oxígeno,

En el último trimestre del embarazo, se recomienda usar la respiración diafragmática..

Aprender cada tipo de respiración, practicarla, e identificar en qué momento se usa cada una de ellas durante el trabajo de parto.

Al final de la clase, resulta necesaria una sesión de relajamiento.

Para ir al piso a sentarse y pararse hay que enseñar a la embarazada, primero colocamos un pie al frente en el piso, apoyando las manos, después colocamos la otra rodilla, luego nos colocamos de lado y finalmente vamos a posición acostado sobre la espalda o boca arriba.

Las charlas se realizarán al finalizar la actividad física con un tiempo de duración de 10 a 15 minutos, dirigidas por la enfermera o alguna embarazada de experiencia.

Las gestantes deben ser estudiadas y controladas por su médico, quien determinará si puede o no, realizar ejercicios físicos.

La realización de ejercicios físicos, sobreañadiría nuevas necesidades de aporte calórico; por lo tanto, es preciso una dieta adaptada.

El entrenamiento debe ser dosificado en función del estado físico de la gestante.

Las actividades se realizarán en lugares ventilados y espaciosos con la participación de un profesional de la Cultura Física, la enfermera y los familiares de las embarazadas.

ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN PSICOPROFILÁCTICAS PARA LAS EMBARAZADAS.

Ejercicios físicos

Objetivos generales:

- Mantener activa a la mujer durante la cuarta y quinta etapa del embarazo.
- Fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y parto.
- Crear hábitos posturales correctos.
- Mejorar y acortar el trabajo de parto.

CHARLAS EDUCATIVAS PARA LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE LAS EMBARAZADAS.

Objetivo:

-Instruir a la gestante sobre los cambios que ocurren en ese periodo y que se sientan motivadas con las clases.

Para estas charlas educativas se trabajaran los siguientes temas:

- Cambios emocionales y psicológicos.
- Modificaciones del sistema reproductor femenino.
- Modificaciones de la piel.
- Modificaciones del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Modificaciones metabólicas.
- Modificaciones del sistema gastrointestinal.
- Modificaciones del sistema osteomioarticular.
- Cuidado bucal.
- Posiciones adecuadas durante el sueño y su importancia.
- Régimen alimentario.
- Complicaciones médicas del embarazo: hipertensión, enfermedades renales, diabetes, anemia, cardiopatía, tiroides, entre otras.
- Realización de baños en piscina, en el mar
- Beneficios de la realización de ejercicios físicos.

RESULTADOS

- La aplicación del plan de actividades psicoprofilácticas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, teniendo un impacto positivo, concientizando a la comunidad de la importancia de la práctica de actividades físicas en embarazadas a través de la clase.
- Se elaboró un plan de actividades psicoprofilácticas para contribuir a mejorar el estado físico y mental de las embarazadas en el consejo popular Minas de Matahambre del municipio Minas de Matahambre.

BIBLIOGRAFÍA

- Devís, J: *Actividad física, deporte y salud*. INDE. Barcelona. 2000
- Fernández Nieves, Yamila. *Fundamentos teóricos básicos de la atención prenatal y temprana (prevención de los trastornos del neurodesarrollo y las n.e.e.)*. La Habana. 2006
- INDER: Programa nacional de gimnasia para embarazadas. Cuba.
- Navarro Eng, Dalia. *Gimnasia para embarazadas*.