



## Curso: El dolor en el parto mecanismos psicofisiológicos y estrategias holísticas para la prevención y el alivio

Imparten: Blanca Herrera – Ascensión Gomez



presencial y online

Madrid, 10 de enero 2019

información:

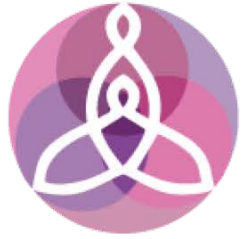
[saludmentalperinatal.es](http://saludmentalperinatal.es)



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

**“La manera en la que nuestra cultura trata a las mujeres durante el parto, es un buen indicador sobre cómo las mujeres y su contribución a la sociedad, son valoradas y honradas.”**

**INA MAY GASKIN**



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



2018 International Awards on  
Perinatal Mental Health Education

# PROGRAMA

1. Neurofisiología del dolor en el parto
2. La química y la bioquímica. Dolor fisiológico, dolor provocado: influencia de la medicalización del parto en la intensidad y la vivencia del dolor.
3. El sistema nervioso autónomo: comprendiendo cuales son las verdaderas necesidades de las mujeres durante todo el proceso. La influencia del entorno, el clima emocional, el acompañamiento.
4. Emociones, estado hormonal, estado de consciencia.
5. El miedo y su impacto en la evolución del parto y el dolor. Como afrontarlo.
6. Epidural: las luces y las sombras.
7. La analgesia endógena: conocerla, comprenderla, favorecerla.
8. Recursos no farmacológicos de alivio del dolor fisiológico.

¿QUÉ NECESITA UNA  
MUJER DE PARTO?

**SISTEMA  
NERVIOSO  
AUTÓNOMO**

Cuadro de Amanda Greavette



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

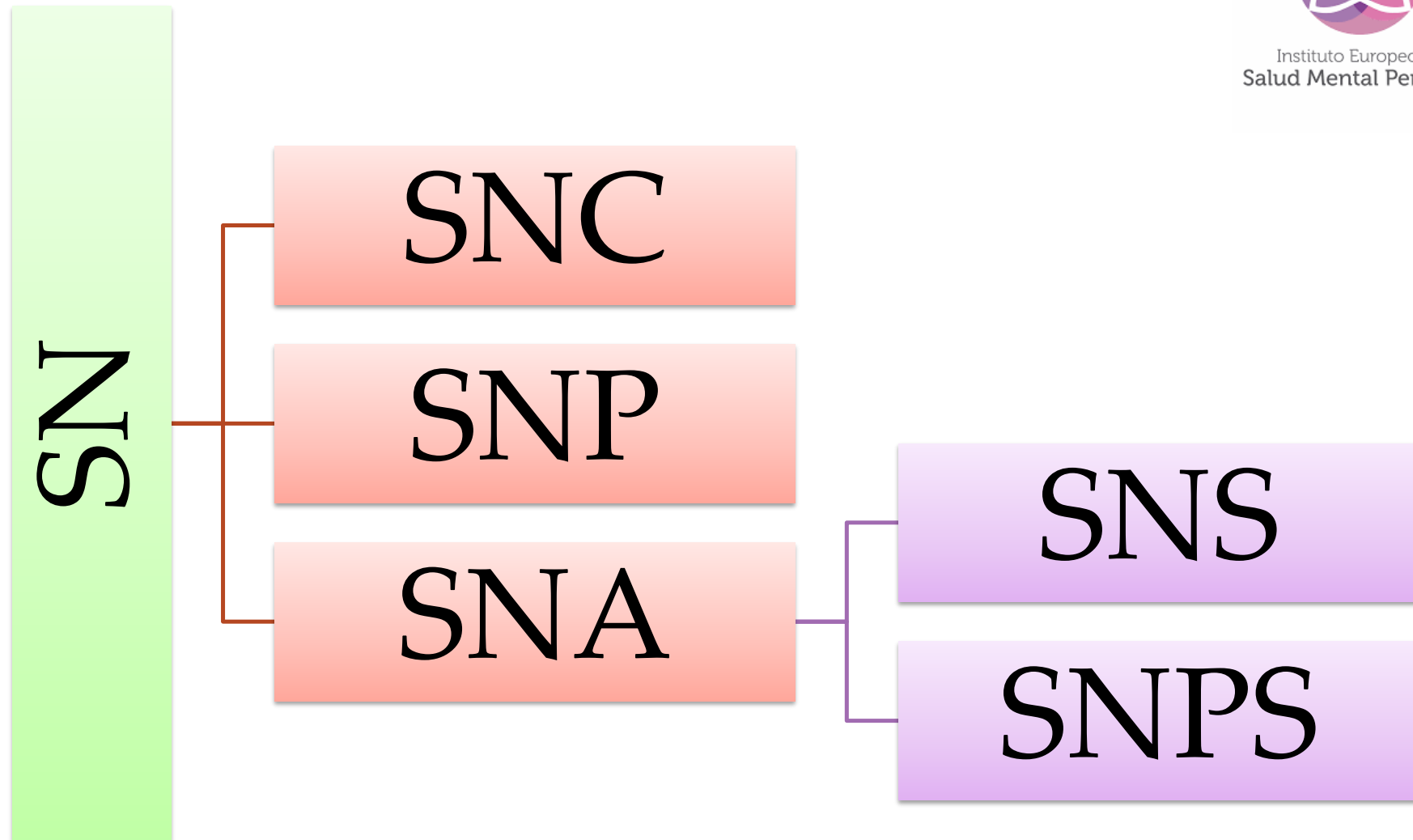
- SNA controla gran diversidad de funciones viscerales.
- Función: mantener homeostasis.
- Forma el soporte visceral para el comportamiento somático ajustando el organismo anticipadamente para responder al estrés.
- Independiente de la voluntad.
- Se divide en dos partes: el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y el Sistema Nervioso Parasimpático (SNPS).





# SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

- La mayor parte de órganos reciben fibras de las dos divisiones del SNA, cuyas acciones son, en general, opuestas.
- Compuesto por una cadena de dos neuronas (sistema bipolar), desde el SNC hasta el órgano donde se producirá el efecto. La 1ª tiene origen en el SNC, pero no realiza sinapsis directa con el órgano efector, sino que transmite el impulso hasta una 2ª neurona denominada postganglionar; la sinapsis ocurre a nivel de unas estructuras denominadas ganglios autónomos (SNS) o en la pared del mismo órgano (SNPS).





**TORACOLUMBAR (T1-L3)**

**ESTRÉS**

**(MIEDO, LUZ, RUIDO)  
PREDISPOSICIÓN PARA  
HUÍDA**

**SIMPÁTICO**

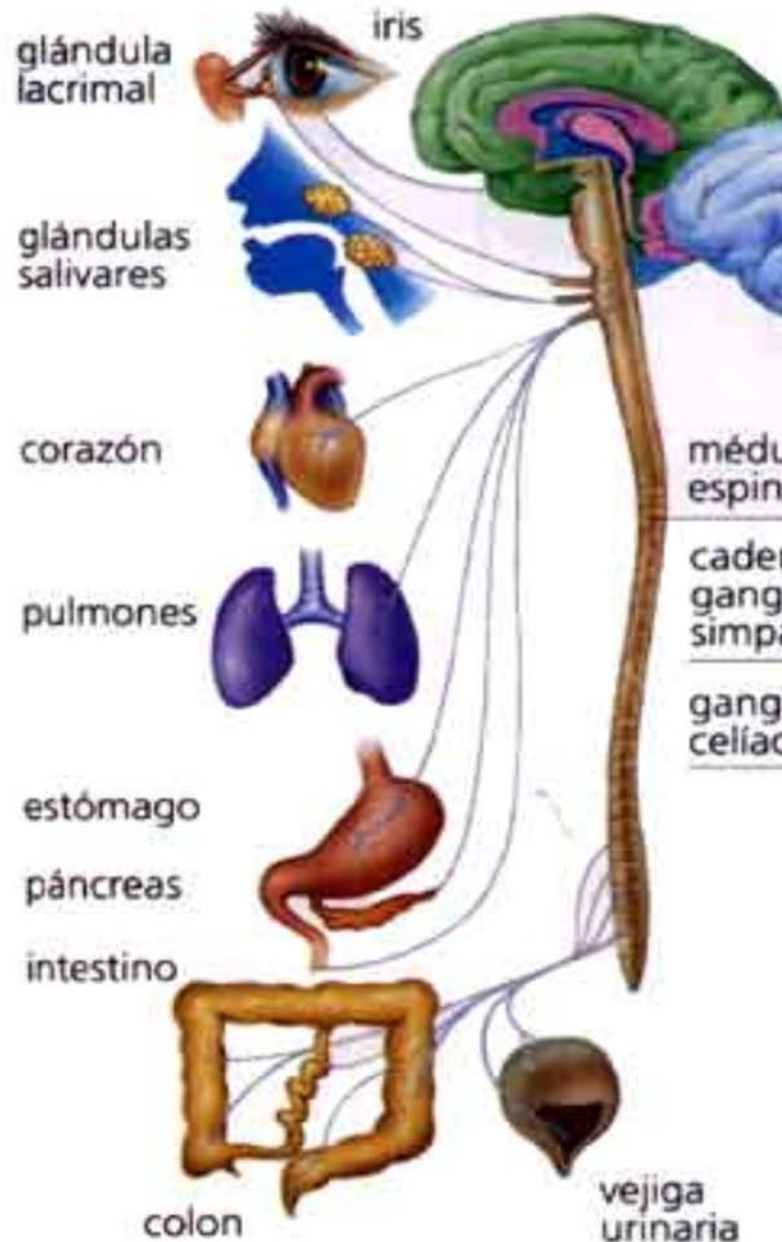
**CRANEO-SACRAL**

**REPOSO Y CALMA**

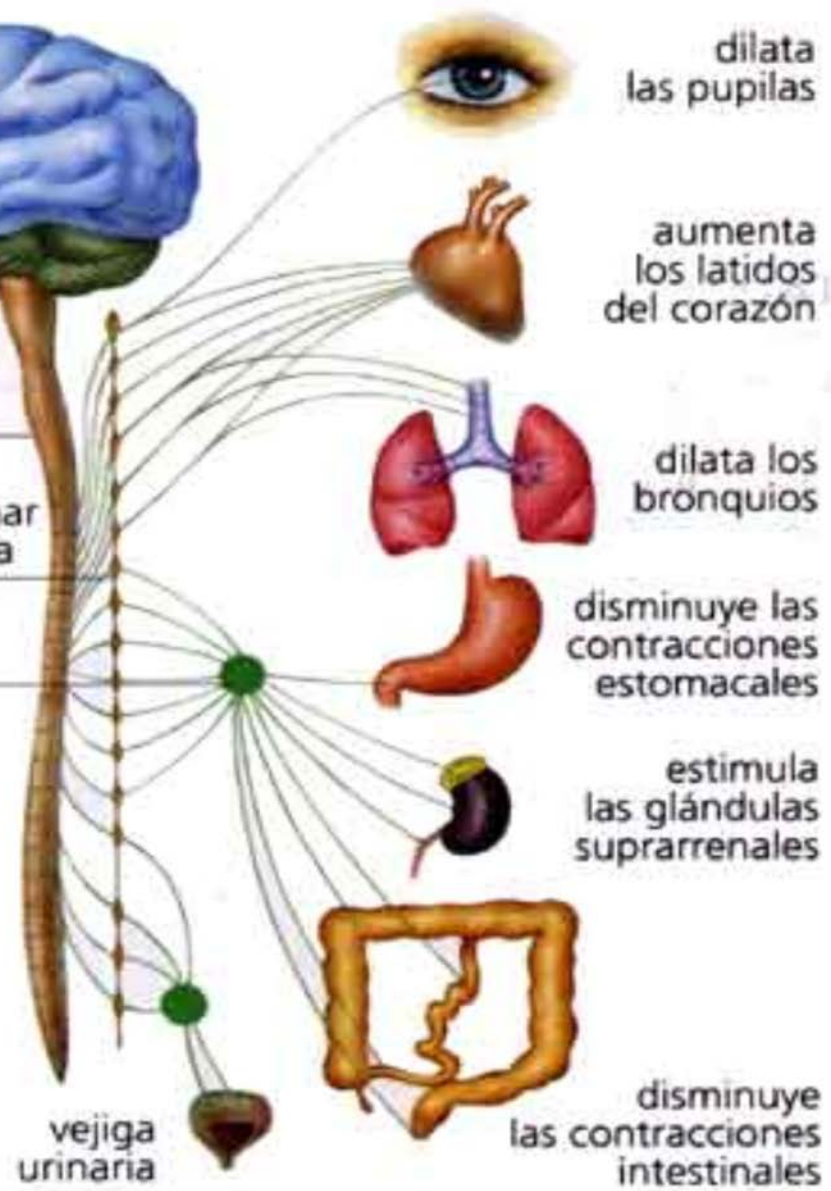
**ACTIVACIÓN SEXUAL Y  
DIGESTIVA**

**PARASIMPÁTICO**

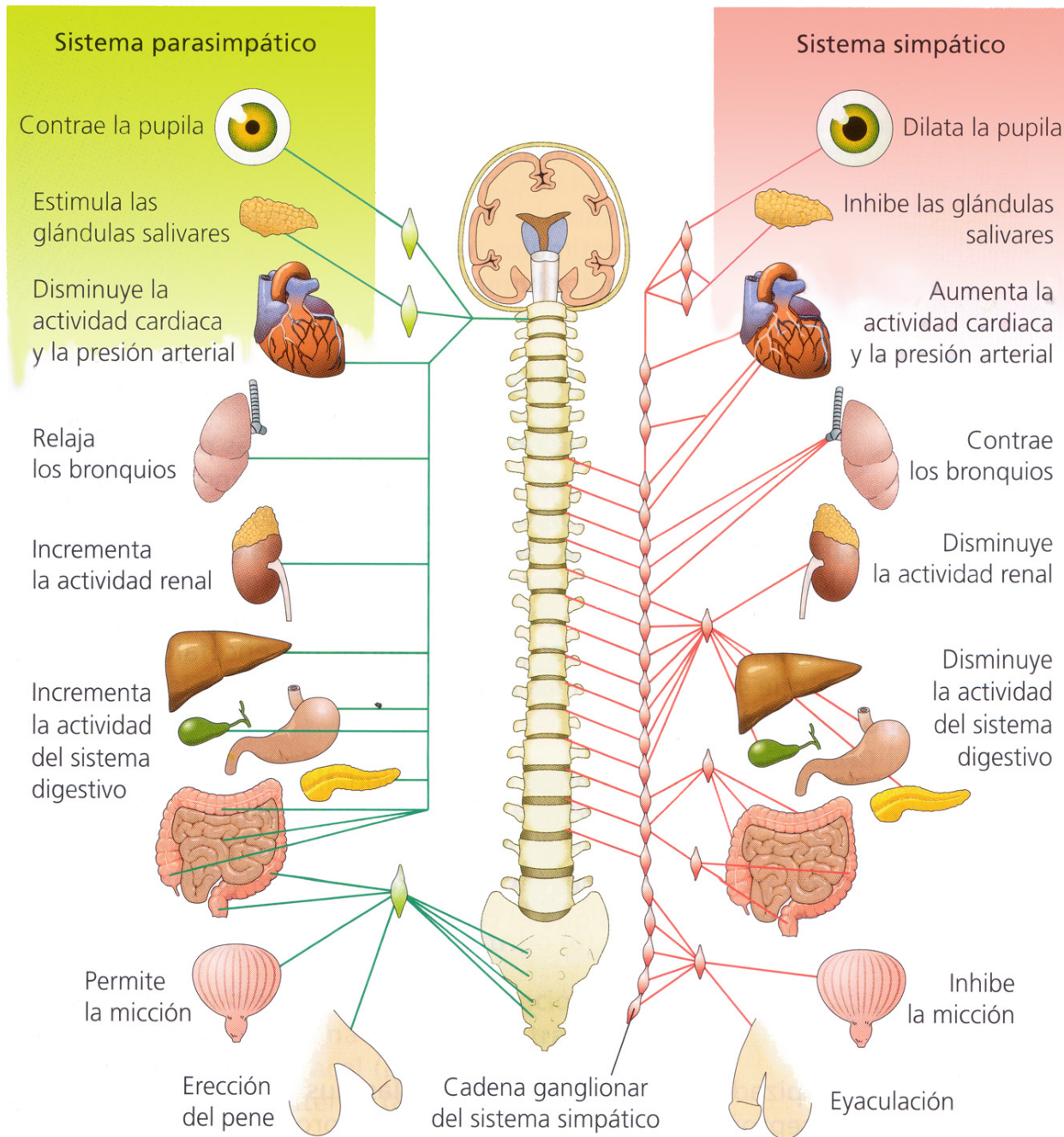
## SISTEMA PARASIMPÁTICO



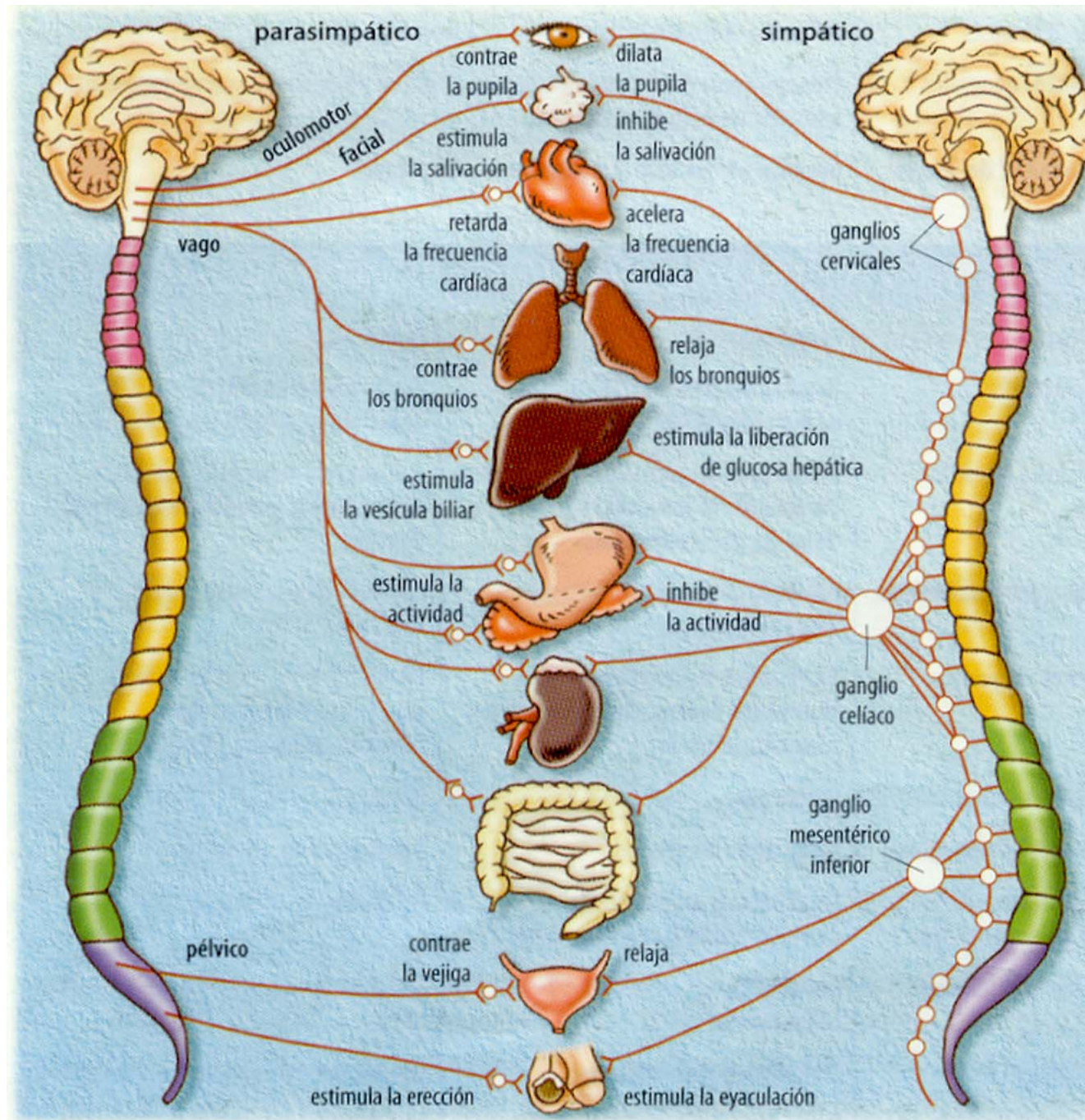
## SISTEMA SIMPÁTICO













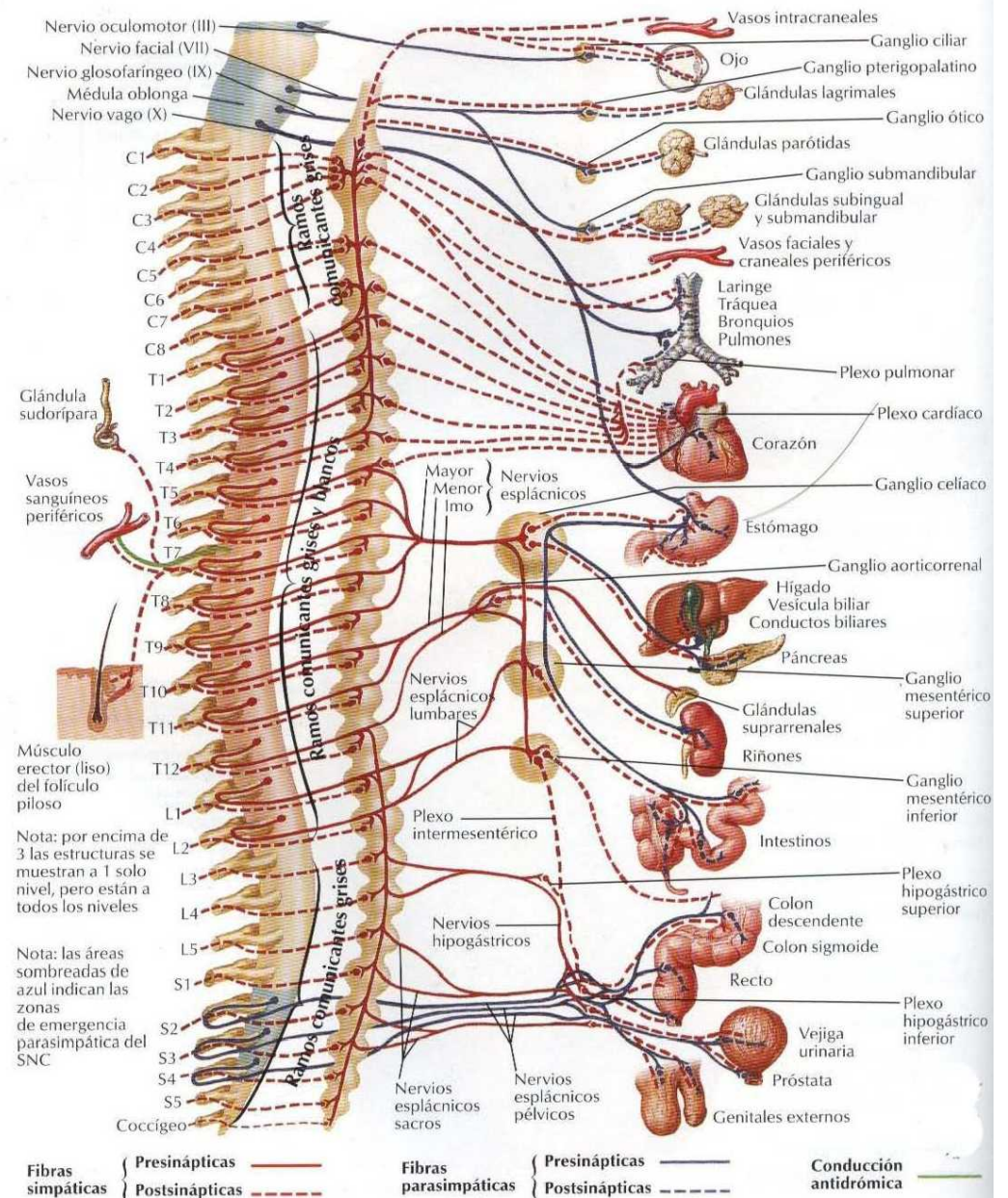


Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal

# ¿DÓNDE ESTÁ EL ÚTERO, GESTANTE O NO? ¿Y LA VAGINA? ¿Y EL CLÍTORIS?



## Sistema nervioso autónomo: esquema



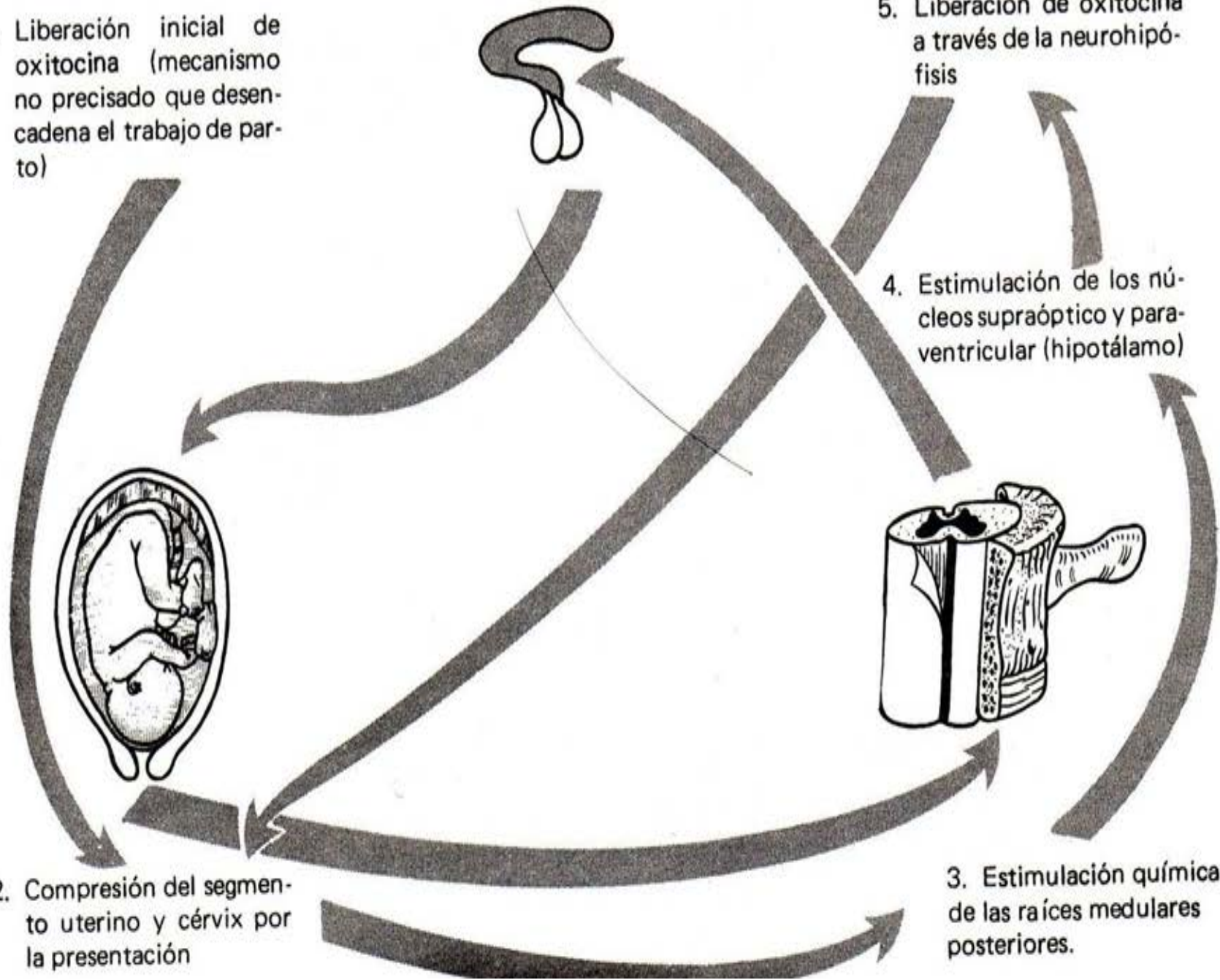
1. Liberación inicial de oxitocina (mecanismo no precisado que desencadena el trabajo de parto)

2. Compresión del segmento uterino y cérvix por la presentación

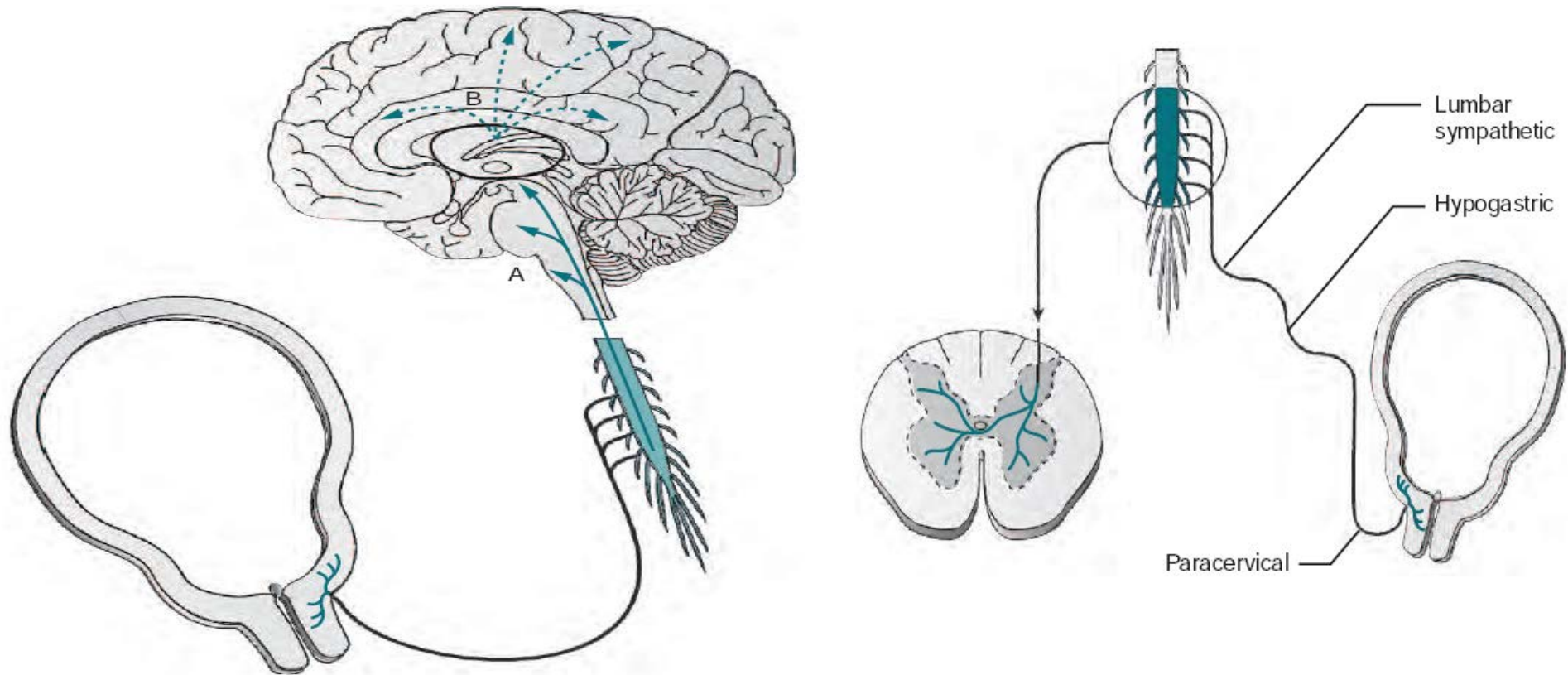
3. Estimulación química de las raíces medulares posteriores.

5. Liberación de oxitocina a través de la neurohipófisis

4. Estimulación de los núcleos supraóptico y paraventricular (hipotálamo)







**El parto es un proceso autónomo INVOLUNTARIO que puede ser condicionado por el ENTORNO, las CREENCIAS y EMOCIONES y por todo lo que suceda alrededor de la mujer mientras pare.**



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

EXCITACIÓN  
SEXUAL

SNPS

CONTRACCIONES  
UTERINAS PARTO

ERECCIÓN

REFLEJO  
EYECCIÓN  
FETAL

FABRICACIÓN  
LECHE  
MATERNA

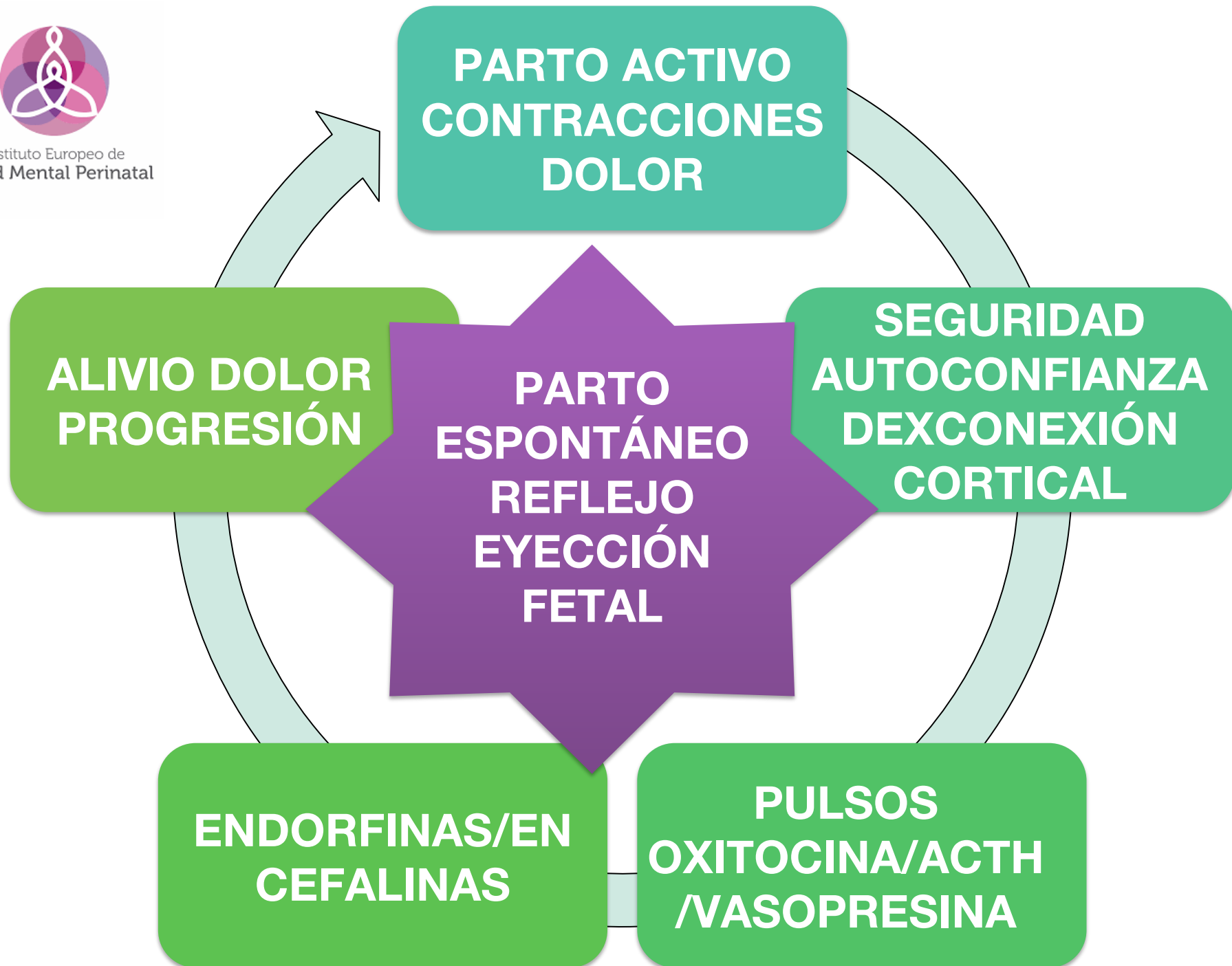
EYACULACIÓN

SNS

REFLEJO  
EYECCIÓN  
LECHE  
MATERNA



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal





**PARTO ACTIVO LENTO  
CONTRACCIONES  
DOLOR/SUFRIMIENTO**

**↑ DOLOR  
CONTRACCIONES  
INEFICACES**

**MIEDO  
DESCONFIANZA  
ALERTA**

**+ ADRENALINA  
- OXITOCINA  
- ENDORFINAS**

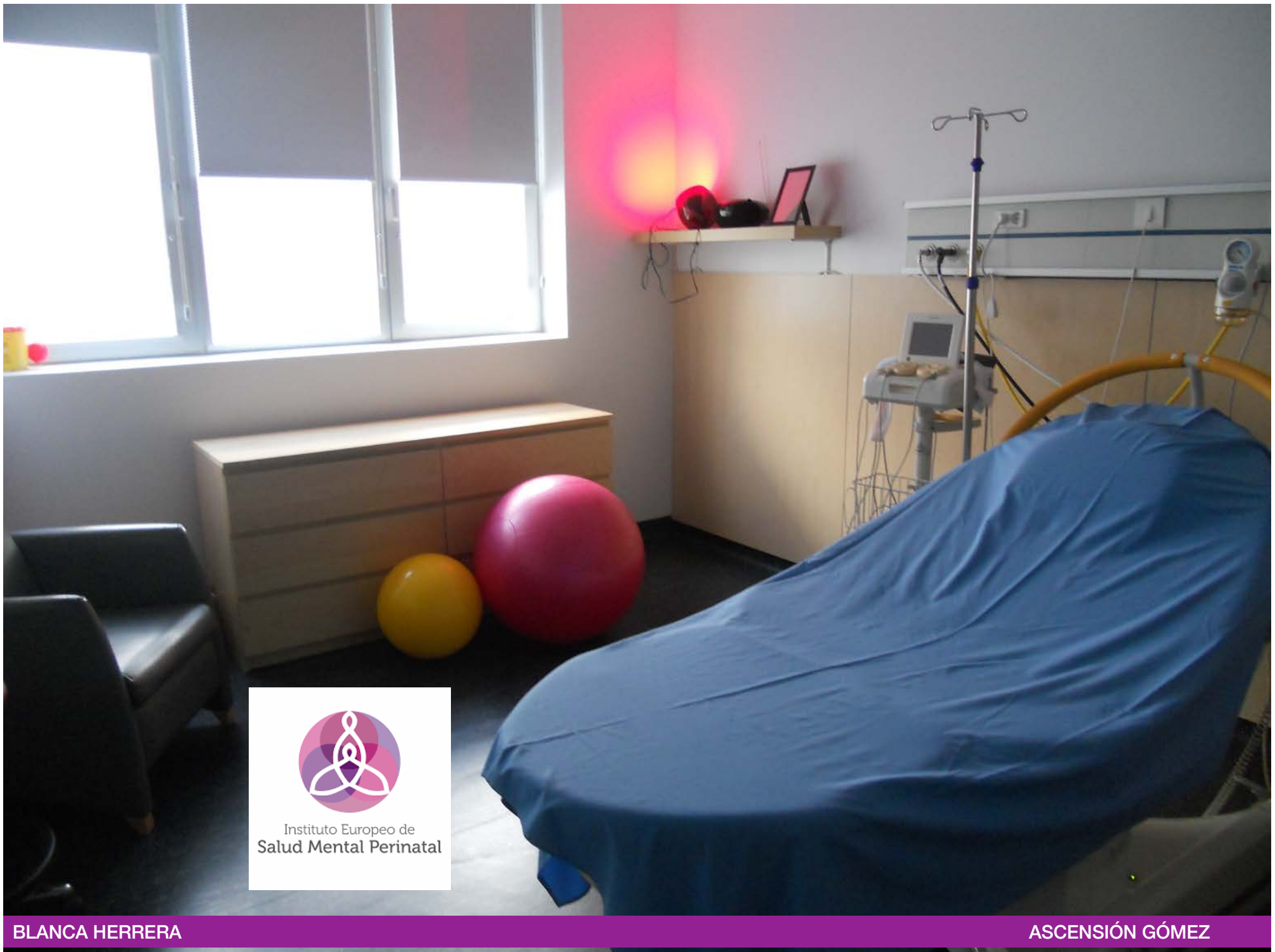




Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

BLANCA HERRERA

ASCENSIÓN GÓMEZ







Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



BLANCA HERRERA

ASCENSIÓN GÓMEZ

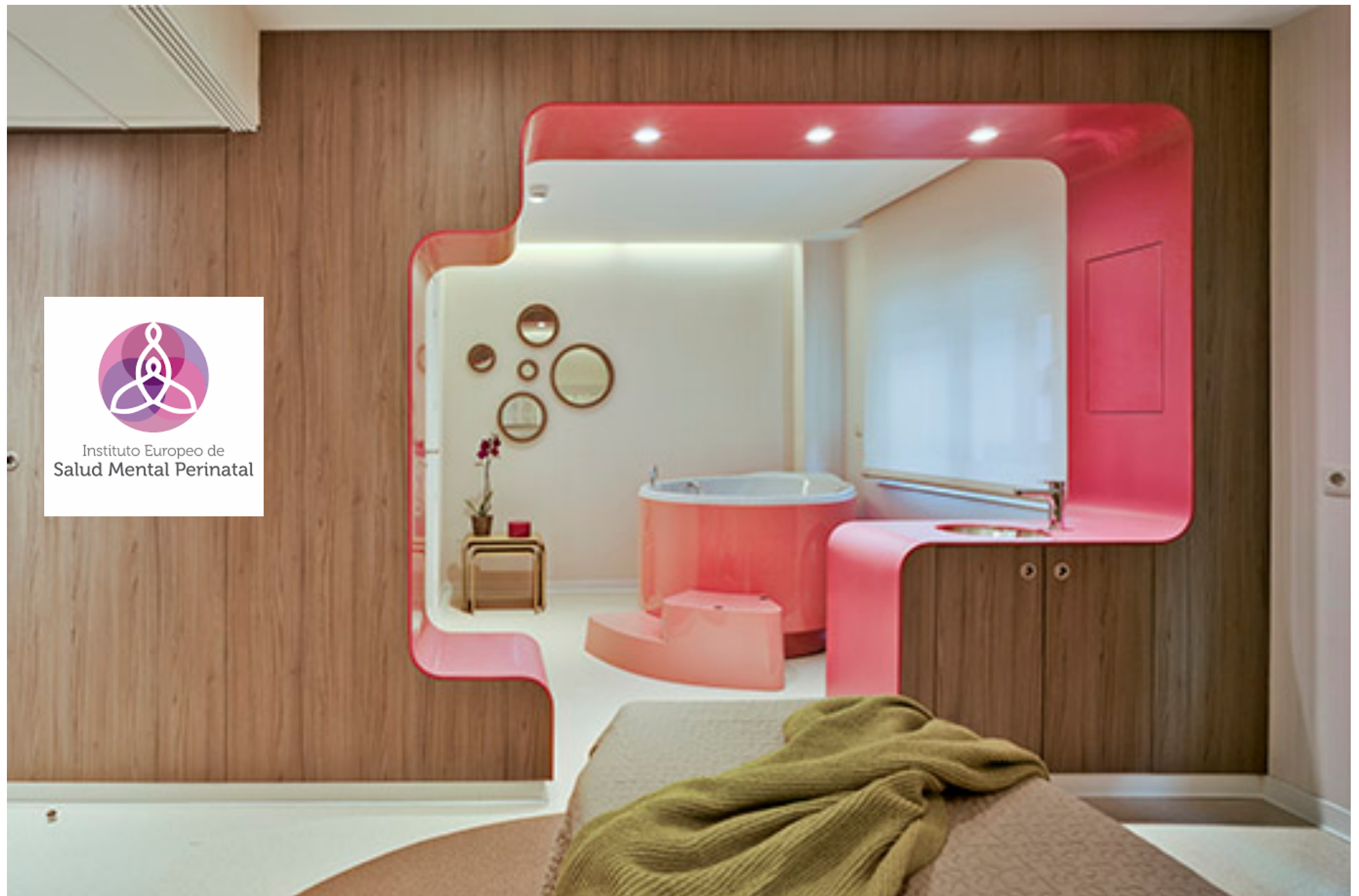




Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

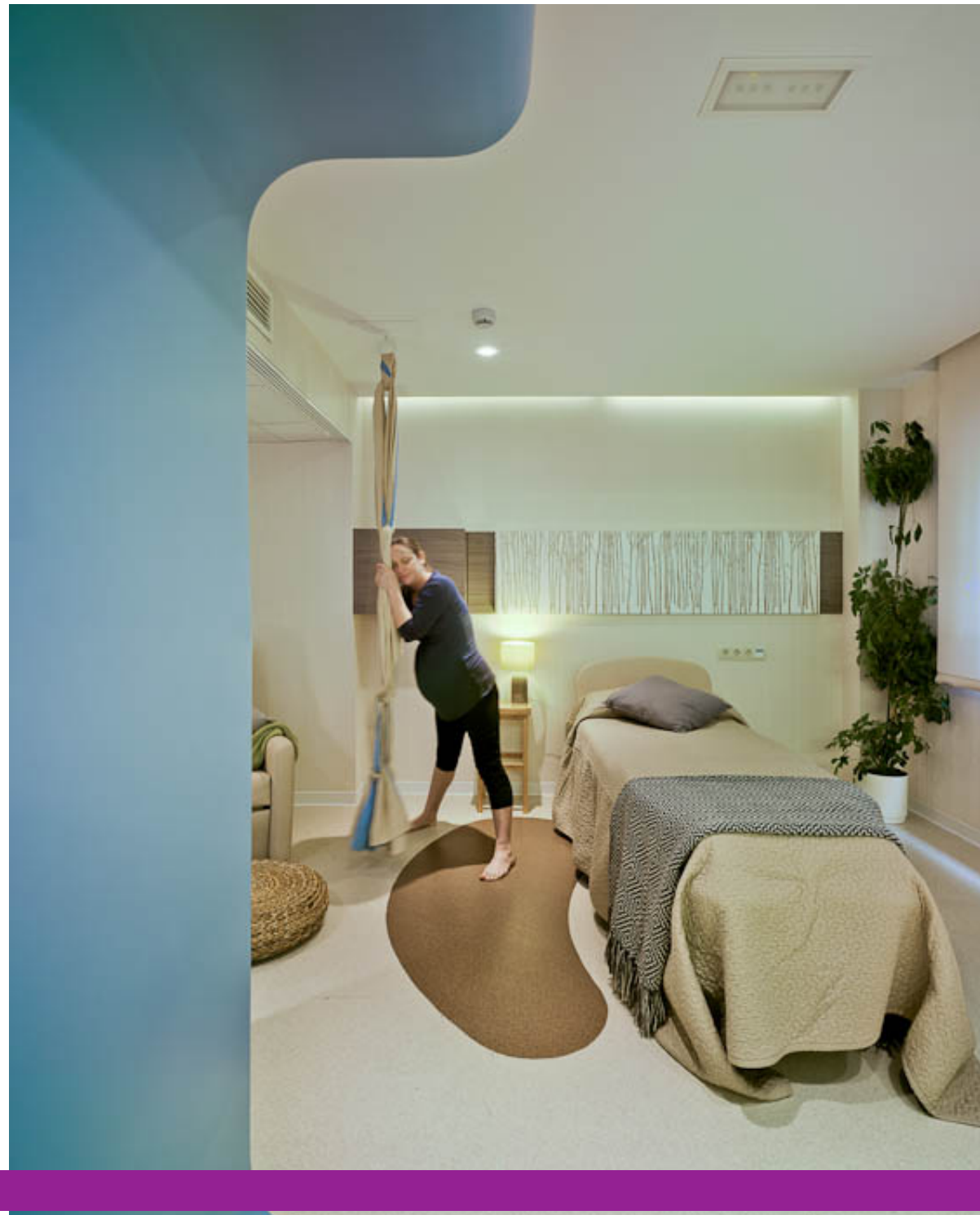


Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal





Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal







Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



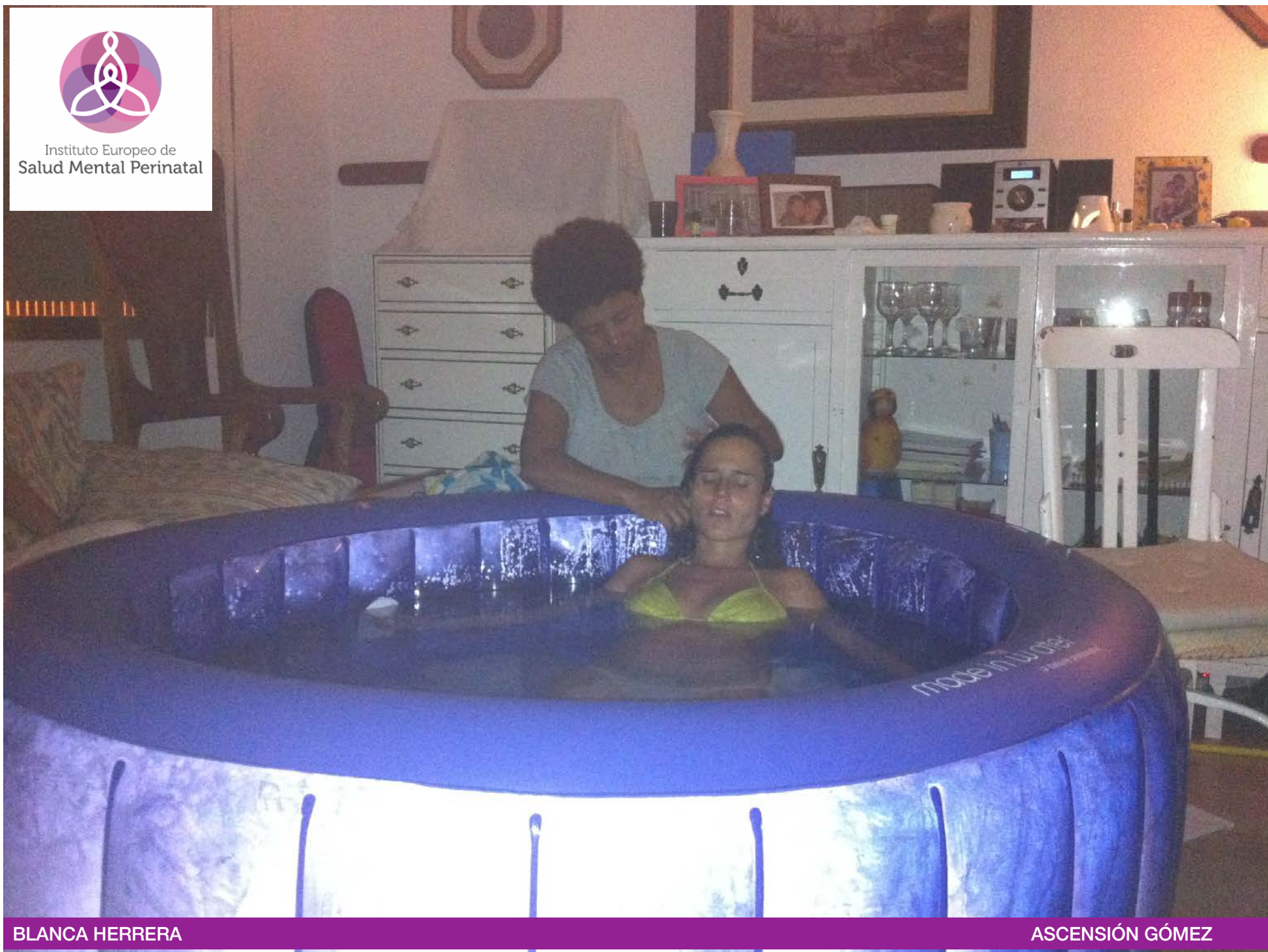
BLANCA HERRERA

ASCENSIÓN GÓMEZ





Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



BLANCA HERRERA

ASCENSIÓN GÓMEZ



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal

# LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR DISMINUYE SI...

- En el entorno de la mujer se respira Tranquilidad.
- Influencias culturales positivas.
- Intimidad, no sentirse observada.
- Ambiente familiar, hogareño.
- Espacio reducido.
- Seguridad. Sentirse acompañada.
- Pocos observadores y siempre los mismos.
- Temperatura cálida.
- Bolsa integra.
- Libertad de movimiento y expresión.
- Respiración profunda.
- Agua templada.
- Masajes en zonas de tensión.
- Alimentos y bebidas de fácil digestión.
- Luz tenue y/o oscuridad.
- Estado hipnótico.
- Autoconfianza: conocimiento del proceso.
- Control obstétrico respetuoso.
- Expectativas reales sobre dolor.



# La evidencia dice...

## Resumen de la evidencia

La relación entre la mujer y la persona que atiende el parto, tiene una fuerte influencia sobre su experiencia en el parto. Las mujeres consideran el hecho de ser tratadas de manera individualizada, con respeto y afecto lo más importante (11).

3

## Recomendaciones

**D**

Las mujeres en trabajo de parto deben ser tratadas con el máximo respeto, disponer de toda la información y estar implicadas en la toma de decisiones. Para facilitar esto, los profesionales sanitarios y el resto del personal que le atienden, deberán establecer una relación empática con las mujeres, preguntarles por sus expectativas y por sus necesidades, para poder apoyarlas y orientarlas, siendo en todo momento conscientes de la importancia de su actitud, del tono de voz empleado, de las palabras utilizadas y de la forma en que se proporcionan los cuidados.

GPC

Ministerio de Sanidad y Consumo 2010



# La evidencia dice...

## Resumen de la evidencia

Las mujeres que recibían apoyo continuo profesional durante el trabajo de parto tenían mayor probabilidad de parto vaginal espontáneo y menor probabilidad de recibir analgesia regional, tener un parto vaginal instrumental, tener un parto por cesárea e informar insatisfacción con la experiencia de parto (14).	1+
El efecto del apoyo continuo profesional, aun siendo siempre beneficioso, lo es más en los centros que no tienen políticas de acompañamiento (14).	1+

## Recomendaciones

A	Se recomienda facilitar el acompañamiento de la mujer durante el parto por la persona de su elección.
---	---

GPC

Ministerio de Sanidad y Consumo 2010



Cuidar el entorno del parto no es sólo cambiar el mobiliario, atenuar las luces y distribuir unas pelotas por la sala; el entorno emocional, el acompañamiento, la vinculación con la mujer que pare, es la clave para favorecer un parto fluido y que la vivencia del parto se convierta en un recuerdo placentero.



Instituto Europeo de  
Salud Mental Perinatal



