

Programa de psicoprofilaxis obstétrica durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19

A psychoprophylaxis program for obstetric care during COVID'19 confinement

Massiel Machado Díaz¹✉^{id}, Iraida Gómez Fonseca¹^{id}, Nuvia María Ramírez Puig²^{id}, Nelly López Pérez³^{id}

¹Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Policlínico Universitario Ignacio Agramonte y Loynaz

²Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Policlínico Universitario Arturo Ruiz Puig de Villa. Camagüey, Cuba

³Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Sectorial Provincial de Salud. Camagüey. Cuba

Recibido: 3 de julio de 2020

Aceptado: 20 de octubre de 2020

Publicado: 2 de diciembre de 2020

Citar como: Machado Diaz M, Gómez Fonseca I, Ramírez Puig NM, López Pérez N. Programa de psicoprofilaxis obstétrica durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado: fecha de acceso]; 24(6): e4584. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4584>

RESUMEN

Introducción: el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19 conlleva al confinamiento en casa, para los grupos que resultan vulnerables como lo las gestantes, es más riguroso. Como resultado se pierde la continuidad del programa de psicoprofilaxis obstétrica que se realiza en cada área de salud y que tantos beneficios aporta a la preparación para el proceso de gestación, parto y puerperio de la futura mamá.

Objetivo: diseñar un programa de psicoprofilaxis sobre parto práctico y sencillo que pueda ser realizado por la gestante durante su confinamiento en el hogar para continuar con su preparación.

Métodos: revisión bibliográfica sobre los ejercicios psicoprofilácticos que puedan ser fácilmente orientados por el personal médico y sencillo de realizar por parte de las gestantes, para continuar con su proceso de preparación.

Resultados: la evidencia señala la importancia que los ejercicios de psicoprofilaxis obstétrica y los beneficios que tienen sobre el proceso gestacional, el parto y el puerperio. De ahí la necesidad de mantener la continuidad del programa durante el confinamiento.

Conclusiones: la continuidad de los ejercicios profilácticos programados, unido a la alimentación adecuada, el descanso y el seguimiento de las orientaciones brindadas por el equipo básico de salud, promueven el ambiente favorable necesario para un embarazo armonioso, un parto sin riesgos y una recuperación exitosa de la madre y el bebé.

Palabras clave: Aislamiento Social; Gestación; Parto; Puerperio; COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: social distancing during COVID-19 pandemic leads to home confinement, being rigorous in vulnerable groups, among them pregnant women. Consequently, the continuity of the psychoprophylaxis program for obstetric care; which is carried out in the healthcare area is postponed, this program contributes to the preparation of pregnancy, delivery and puerperium, influencing on the good of the mother to be.

Objective: to design a practical and simple program of psychoprophylaxis for obstetric care that pregnant women can practice during home confinement, allowing the continuity of delivery preparation.

Methods: a literature review with reference to psychoprophylactic exercises was conducted; which can be of simple guidance by part of the medical personnel and to be practiced by pregnant women themselves, allowing the continuity of the preparation process.

Results: the evidence points out the importance of the psychoprophylaxis program for obstetric care and the benefits on pregnancy, delivery and puerperium process, along with the need to maintain the continuity of the program during home confinement.

Conclusions: the continuity of the planned prophylactic exercises, linked to an adequate feeding, relaxation periods and follow the guidance of the basic team of healthcare, is essential to promote a required and favorable environment for a perfect harmony pregnancy, a risk-free delivery and a successful recovery of the mother to be and the newborn.

Keywords: Social Isolation; Pregnancy; Parturition; Postpartum Period; Coronavirus Infections.

INTRODUCCIÓN

En diciembre de 2019 se identificaron en Wuhan (China) una serie de casos de neumonía originados por un nuevo coronavirus. Este nuevo coronavirus tiene distintas denominaciones: 2019-nCoV según la OMS y SARS-CoV-2 según el Comité Internacional de Taxonomía de Virus. La enfermedad que lo causa se ha denominado COVID-19. El 7 de enero de 2020, el nuevo coronavirus fue anunciado oficialmente por las autoridades chinas como el agente causal de dichas infecciones.⁽¹⁾

Por la alta inefectividad y el flujo de viajes desde Wuhan a otras ciudades de China, Asia y el mundo, fue imposible contener el virus, de modo que, muchos casos, incluso asintomáticos, comenzaron a propagarse.^(2,3)

La pandemia por coronavirus SARS-CoV-2 declarada el 11 de marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS),⁽⁴⁾ ha llevado a que varios países adopten medidas no farmacológicas y combinadas,⁽⁵⁾ para contener y mitigar el contagio en sus poblaciones, al ser el aislamiento social una de las medidas principales;⁽⁶⁾ en este se incluye el confinamiento en casa con el objetivo de favorecer el distanciamiento, dado que el contacto cercano con personas infectadas aumenta la probabilidad de contagio.⁽⁷⁾

La psicoprofilaxis obstétrica (PPO) como herramienta fundamental en la atención integral, con certeza tiene un impacto relevante en la salud de las madres y bebés. Desde que el ilustre Profesor doctor Roberto Caldeyro Barcia (Montevideo, 1921–1996), médico perinatólogo, impulsor y director del Centro Latinoamericano de Perinatología (CLAPOPS/OMS), en

Montevideo, Uruguay, demostró y difundió su valor desde la década del 70. No hay dudas sobre los importantes beneficios maternos y perinatales que ofrece la PPO y que igualmente, beneficia al equipo de salud.^(8,9) Consiste en la preparación física y mental de la mujer embarazada para el momento del parto, donde la protección de la madre y el recién nacido, son primordiales. Se establece el aprendizaje y la adaptación a una nueva situación intelectual, afectiva y corporal.⁽¹⁰⁾

La relajación es un arma eficaz para lograr el equilibrio mental y el autodomínio de la mujer, ante una situación estresante como es el parto. El conocimiento y dominio de alguna técnica de relajación permite reducir molestias, nerviosismo, tensión, cansancio y angustia durante el parto, controlando de manera más adecuada el dolor. Las técnicas de relajación tienen como objetivo oponerse a los mecanismos de estrés, y ayudar al organismo a conseguir un estado más equilibrado.⁽¹¹⁾

En el campo toco-fisio-psicoterapéutico, incluye una preparación integral con ejercicios gestacionales encaminados a mejorar el estado corporal y mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la recomienda por sus efectos positivos.⁽¹²⁾

Por estos motivos se propuso como objetivo diseñar un programa práctico y sencillo de psicoprofilaxis del parto, para que pueda ser realizado por la gestante durante su confinamiento en el hogar, y continuar así su preparación para el parto.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo mediante una búsqueda de literatura científica con la utilización de palabras clave: psicoprofilaxis obstétrica, aislamiento social, gestación, parto, puerperio, COVID-19, en las bases de datos PubMed, SciELO, mediante el motor de búsqueda Google Académico. Fueron excluidos aquellos documentos que ofrecían recomendaciones desactualizadas además de los que proponían rutinas de ejercicios que necesitaran personal técnico para su realización, fuera del hogar, aditamentos específicos y de difícil orientación, y a distancia por la complejidad de su desarrollo.

DESARROLLO

Los ejercicios del programa para la psicoprofilaxis obstétrica durante el confinamiento pueden ser realizados por gestantes en cualquiera de sus trimestres con presencia o no de enfermedades asociadas, previa valoración del personal calificado que es el máximo responsable de orientar o contraindicar la práctica del mismo, incluso, de modificar o eliminar ejercicios dentro de los sugeridos.

Este programa puede ser indicado durante el terreno a la gestante según la programación del Programa Materno Infantil o distribuidos de forma escrita en plegables diseñados por el profesional de la salud. De ahí se desprende la importancia del lenguaje claro y preciso en la descripción de las posiciones, repeticiones y posturas a adoptar para cada uno de ellos.

Resulta importante, además, explicarle a la gestante y familia los beneficios de implementarlos dentro de la rutina de aislamiento y los beneficios que le son atribuidos por los especialistas. Dentro de ellos se destacan:

- Una mejoría en la postura y apariencia.
- Alivio del dolor de espalda.

- Músculos más fortalecidos para el trabajo de parto y soporte para las articulaciones flácidas
- Una mejoría en la circulación.
- Aumento en la flexibilidad.
- Aumento / mantenimiento de la condición aeróbica.
- Aumento en el nivel de energía: combate la fatiga.
- Reducción en la tensión de los músculos, promueve el relajamiento.
- Promoción de los sentimientos de bienestar y de una imagen positiva.

La propuesta está dada por una rutina de 10 ejercicios apoyados con técnicas de relajación intermedias y finales, a realizar tres veces por semana según la disposición de la gestante y de la sensación de bienestar o fatiga generada después de realizada la práctica. Se recomienda siempre ante cualquier sintomatología anormal o preocupación, suspender y consultar al profesional a cargo y de ser posible contar con la participación de la pareja o algún familiar que ayude a los cambios de posición o auxilie en caso de la aparición de algún episodio inesperado.

1. Elevación de la pelvis

- **Posición.** Tendida boca arriba, con las rodillas flexionadas
 - Levantar la pelvis (caderas) todo lo posible, separándola del suelo, de forma que el peso del cuerpo se apoye en los pies y en los hombros. Volver a la posición inicial.
- **Frecuencia.** 10 veces.
- **Finalidad.** Mayor flexibilidad para la columna y la pelvis. Fortalecer músculos de la pelvis y piernas.

2. Rotación de la columna

- **Posición.** Tendida boca arriba con las piernas estiradas
 - **Caderas.** Relajada. Girar y levantar la cadera de derecha a izquierda y viceversa. Mantener la rotación. Regresar a la posición original.
 - **Hombros.** Relajada. Sin mover las piernas, girar el busto levantando el hombro de un lado. Mientras, que el otro hombro permanece apoyado en el suelo.
- **Frecuencia.** Al realizar el movimiento, contar hasta tres y luego volver a la posición original y repetir. Realizar el movimiento cinco veces a cada lado.
- **Finalidad.** 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 la columna y el cuello todo lo que sea posible. La cabeza debe quedar entre las rodillas. Volver a la posición inicial
- **Frecuencia.** Contar hasta dos, luego volver a la posición inicial y repetir. Realizar el movimiento tres veces.
- **Finalidad.** Mayor elasticidad a las articulaciones útiles para el parto.

4. Elevación de las piernas

- **Posición.** Tendida boca arriba con las piernas estiradas.
- Ejercicio 1. Elevar una pierna, doblarla sobre el vientre, extenderla hasta ponerla totalmente recta. Bajarla poco a poco hasta el suelo en la posición inicial. Realizar el ejercicio con la pierna contraria. Luego, realizar el movimiento sin tocar el suelo.
- Ejercicio 2. Elevar las dos piernas, juntas y rectas, hasta ponerlas verticales. Bajarlas lentamente. Respirar profundamente al bajar las piernas.
- **Frecuencia.** 10 repeticiones para cada ejercicio.

5. Balanceo de la pelvis

- **Posición.** Tendida boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el piso
- Disminuir el espacio entre la columna de la zona lumbar y el suelo, doblando la columna vertebral de manera que toque el suelo. Luego doble la columna en sentido contrario, aumentando todo lo posible el espacio entre la columna y el suelo.
- **Frecuencia.** 20 veces cada sesión.
- **Finalidad.** De esta manera se balancea la pelvis. Permite obtener mayor elasticidad, necesaria para un parto fácil.

6. Cuclillas

- **Posición.** En cuclillas. Los pies han de estar completamente planos sobre el suelo, no en puntillas.
- Consiste en permanecer en la posición.
- **Frecuencia.** Se sugiere de cinco a 10 minutos. Si no se logra, resistir el tiempo que sea posible.
- **Finalidad.** Uno de los ejercicios más importante para el método del parto natural. Aumenta la elasticidad de la pelvis y la flexibilidad de la columna vertebral.

Técnicas de relajación

- **Respiración limpiadora.** Respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando (tomando aire) por la nariz, y exhalando (botando el aire) por la boca.
- **Punto focal.** Con los ojos cerrados imaginar una escena llena de paz o serenidad, o concentrarse en un objeto del cuarto.

7. Flexión alternada

- **Posición.** De pie, con las piernas separadas y los brazos extendidos en cruz sobre el tronco. Sentada con el tronco erguido.
- Con el cuerpo erguido, se toma una inspiración profunda. Se procede a girar el tronco, luego a doblarlo, sin cambiar la actitud de los brazos, la mano derecha llega a tocar el pie izquierdo. Cuando se dobla el tronco se expulsa el aire.
- **Frecuencia.** Cinco repeticiones de cada lado.
- **Finalidad.** Acostumbrar la respiración. Hacer más flexible la columna vertebral.

8. Ejercicios "a gatas"

- **Posición.** A gatas en el suelo, o apoyada en cuatro puntos (rodillas y manos).
 - Ejercicio1. Imitación del gateo de los niños.
 - Ejercicio2. Encoger el vientre mientras se espira el aire contenido. Se vuelve a la posición inicial al realizar la inspiración. No debe moverse la espalda.
 - Ejercicio3. Hundir la espalda todo lo posible, aumentando la curvatura de los lomos. (La pelvis baja por delante). Luego, arquear la espalda cuanto se pueda, (la pelvis sube por delante).
- **Frecuencia:**
 - Ejercicio1. De dos a tres minutos diarios.
 - Ejercicio2. Repetir cinco veces.
 - Ejercicio3. Repetir cinco veces.

Finalidad. Aumentar la elasticidad de las articulaciones de la columna y de la pelvis.

9. 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.
- **Frecuencia.** Cinco repeticiones de cada lado.
- **Finalidad.** Activar los músculos de los costados del vientre. Hacer más flexibles y elásticas las articulaciones de la pelvis.

10. Circunferencias

- **Posición.** Tendida boca arriba, con las piernas estiradas
 - Elevar una pierna y describir con ella una circunferencia 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 (arriba) que se pueda, e ir bajando conforme se adquiera mayor fuerza.*
- **Frecuencia.** Según la capacidad de la persona y el tiempo que le tome fatigarse.
- **Finalidad.** Fortalecer la musculatura del vientre. Evitar la caída del vientre y las hernias de los partos difíciles.

- 11.** Aprieta los músculos como intentando detener la orina, tirándolos hacia arriba. Contraer y mantener así mientras se cuenta hasta cinco respirando suavemente. Luego, relajarlos durante cinco segundos más, y repetir la serie 10 veces. Intentar aumentar progresivamente el tiempo de contracción y relajación. Empezar por cinco segundos en cada caso hasta llegar a los 20. Cuanto más tiempo consiga aguantar la contracción de los músculos, más fuertes se harán.

Técnicas de relajación

- **Respiración limpiadora.** Respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando (tomando aire) por la nariz, y exhalando (botando aire) por la boca.
- **Punto focal.** Con los ojos cerrados imaginar una escena llena de paz o serenidad, o concentrarse en un objeto del cuarto.

CONCLUSIONES

La preocupación de las gestantes incorporadas al grupo de psicoprofilaxis obstétrica del área de trabajo, impulsó a los autores a presentar mediante una revisión de la literatura, un programa sencillo con recomendaciones prácticas para aplicar en casa. Este programa corrige el desacondicionamiento físico y psicológico causado por el aislamiento social impuesto como medida preventiva contra el contagio por la COVID-19 y continuar con la preparación para mitigar las molestias propias del embarazo, preparando a las madres para un parto satisfactorio, sin complicaciones y lograr una rápida recuperación de la madre y su futuro bebé.

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Declaración de autoría

MMD.Realizó la concepción y diseño del artículo, revisión de documentos. Participó en el análisis y discusión de los resultados. Elaboró las versiones del artículo.IGF. Participó en el análisis y discusión de los resultados y la revisión crítica de las versiones del artículo. NMRP.Participó en el análisis y discusión de los resultados y la revisión crítica de las versiones del artículo. NLP.Participó en el análisis y discusión de los resultados y la revisión crítica de las versiones del artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Team EE. Note fromtheeditors: novel coronavirus (2019-nCoV). Eurosurveillance [citado 26/07/2020]. Disponible en: <https://www.eurosurveillance.org/content/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.3.2001231>
- 2- Dunlop C, Howe A, Li D, Allen LN. The coronavirus outbreak: the central role of primary care in emergency preparedness and response. BJGP open [Internet]. 2020 [citado 26/06/2020]; 4(1). Disponible en: <https://bjgpopen.org/content/4/1/bjgpopen20X101041>
- 3- Rodriguez-Morales AJ, Sánchez-Duque JA, Hernández-Botero S, PérezDíaz CE, Villamil-Gómez WE, Méndez CA, et al. Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. Acta Médica Peruana [Internet]. 2020 [citado 26/06/2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339986863_Preparacion_y_Control_de_la_Enfermedad_por_Coronavirus_2019_COVID-19_en_America_Latina

-
- 4-Organización Mundial de la Salud (OMS). Allocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet]. OMS; 2020 [citado 26/06/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- 5- Patiño D. Síntesis rápida: Intervenciones no farmacológicas para la contención, mitigación y supresión de la infección por COVID-19. Respuesta de 10 días [Internet]. Universidad de Antioquia; 2020 [citado 26/06/2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340265751_Intervenciones_no_farmacologicas_p_ara_la_contencion_mitigacion_y_supresion_de_la_infeccion_por_COVID-19
- 6-Ministerio de salud y protección social de Colombia. Resolución número 385 del 12/03/2020 [Internet]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-385-de-2020.pdf>
- 7-CDC. Social Distancing, Quarantine, and Isolation [Internet]. CDC; 2020 [citado 26/06/2020]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- 8-ASPPO (Soc. Peruana de Psicoprofilaxis Obstétrica). Manual de Psicoprofilaxis Obstétrica. 3ra Ed. Lima: ASPPO; 2010.
- 9-Morales S. La Psicoprofilaxis Obstétrica como eje de la prevención prenatal, 1ed. Lima: Cimagraf; 2004.
- 10- MongrutSteane A. Tratado de Obstetricia Normal y Patológica. Cuarta ed; 2000.
- 11- Salas F. Aplicar la psicoprofilaxis obstétrica a primigestas añosas. Universidad de Guayaquil, Obstetricia; 2012-2013.
- 12- Solís H, Morales S. Impacto de la psicoprofilaxis obstétrica en la reducción de la morbilidad y la mortalidad materna y perinatal. Rev. Horiz Med. 2012; 12(2): 47-50.