

¿Se puede disminuir el dolor durante el parto con técnicas no farmacológicas?

Autores: Pintueles Alvarez, María (Graduada en Enfermería, Enfermera); Pintueles Alvarez, Claudia (Graduada en Enfermería, Enfermera); Fernandez Augusto, Carla (Graduada en Enfermería); Suárez Corral, Borja (Técnico en cuidados auxiliares de enfermería).

Público: Personal sanitario. **Materia:** Parto. **Idioma:** Español.

Título: ¿Se puede disminuir el dolor durante el parto con técnicas no farmacológicas?.

Resumen

Muchas mujeres buscan alternativas no farmacológicas para aliviar los dolores del parto. Por ello, es un tema importante para los profesionales sanitarios. Esta revisión tiene como objetivo dar a conocer los métodos no farmacológicos para aliviar el dolor durante este proceso. Se realizó una búsqueda en diversas bases de datos. Los estudios observados muestran múltiples alternativas para aliviar este dolor, pero no se ponen de acuerdo para saber cuál sería el método más acertado y en qué fase del parto utilizarlo. Por ello, habría que investigar más para poder llegar a una conclusión que avale la efectividad de estos métodos.

Palabras clave: Alivio, Parto, Dolor, No farmacológico.

Title: Can pain be reduced during childbirth with non-pharmacological techniques?.

Abstract

Many women look for non-pharmacological alternatives to alleviate the pain of childbirth. That is why it is an important issue for health professionals. This review aims to raise awareness of non-pharmacological methods for relieving pain during this process. A number of databases were searched. The studies observed show multiple alternatives to alleviate this pain, but do not agree to know what would be the most successful method and at what stage of childbirth use it. It would therefore be necessary to investigate more in order to reach a conclusion that endorse the effectiveness of these methods.

Keywords: Relief, Childbirth, Pain, Non-pharmacological.

Recibido 2018-07-21; Aceptado 2018-08-02; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098095

INTRODUCCIÓN

Hoy en día cada vez se habla más de otras técnicas no farmacológicas para aliviar el dolor en el parto. Muchas mujeres quieren evitar medicarse para disminuir el dolor durante este proceso y buscan otras alternativas.

Según la IASP el dolor se caracteriza por una experiencia sensitiva emocional desagradable asociada o relacionada con la lesión real o potencial de los tejidos.¹

El dolor durante el parto es descrito por muchas mujeres como una de las formas más intensa de dolor que puede experimentarse.

Se trata de una experiencia única, diferente en cada mujer. Incluso suele haber diferencias en los partos de la misma mujer.

El dolor, durante este proceso, depende de muchos factores como: el nivel de tolerancia de la mujer, la posición del bebé, la edad, las complicaciones, las contracciones uterinas, el número de partos vividos por esa mujer, etc. Así como otros factores, sociales, culturales y religiosos.²

El control del dolor es uno de los aspectos que más preocupa a las mujeres y que debe ser llevado a cabo por los profesionales.

El modelo de atención al parto ha sufrido un cambio importante en estos últimos años, pasando de un modelo medicalizado a un modelo menos intervencionista.³

Por tanto, en esta revisión vamos a hablar de algunos métodos no farmacológicos para aliviar el dolor durante este proceso.

OBJETIVO

Dar a conocer los diferentes métodos no farmacológicos para la reducción del dolor durante el proceso del parto.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión sistemática de estudios sobre el tema en diversas bases de datos científicas como Scielo, Web of Science, Cuiden y Google académico. Algunos datos han sido extraídos de páginas oficiales como el Ministerio de Sanidad.

Las palabras claves utilizadas han sido: alivio, parto, dolor, no farmacológico.

Se obtuvieron artículos realizados en los diez últimos años (2008-2018) escritos en español e inglés.

Se ha utilizado un total de cinco artículos, tanto revisiones bibliográficas, como ensayos clínicos.

DESARROLLO

En el parto se producen tres fases (dilatación, expulsivo y alumbramiento) con variaciones del nivel del dolor.

En esta revisión hablaremos de diferentes técnicas no farmacológicas para aliviar dicho dolor.

Inmersión en agua caliente:

El empleo de agua caliente durante la dilatación produce en la madre relajación, disminución la ansiedad, aumento de la producción de endorfinas, mejora la perfusión uterina, y aumenta la satisfacción y la sensación de control.

El empleo de ésta en la primera etapa del parto reduce el dolor y el uso de analgesia regional. En cambio, la inmersión temprana induce al uso de oxitocina y analgesia epidural.

Se recomienda este método para disminuir el dolor en la etapa tardía de la primera fase del parto.⁴

El uso de compresas empapadas en agua caliente en el periné durante el periodo expulsivo disminuye el riesgo de trauma perineal y reduce el dolor.

Se recomienda el uso de éstas como medida de relajación, distensión del periné y confort.²

Inyección de agua estéril:

Consiste en la administración de agua estéril (0,1-0,5ml) mediante vía dérmica o subcutánea en ambos lados de la columna vertebral, en el área conocida como rombo de Michaelis.

Esta técnica disminuye el dolor, ya que bloquea la actividad de los estímulos dolorosos causados por el parto.

El Ministerio de Sanidad y Política Social considera en la guía de práctica clínica de atención al parto normal (2010), éste método como disminución del dolor lumbar durante el parto, informando que la inyección intradérmica puede producir escozor momentáneo.

Estimulación eléctrica transcutánea (TENS):

Consiste en enviar desde la piel una estimulación nerviosa para inhibir la transmisión de impulsos nociceptivos a nivel medular, evitando así el dolor.

Los electrodos se sitúa en la zona paravertebral D10-D12 durante la etapa inicial del parto y en S2-S4 si existe dolor lumbar o se quiere proporcionar un alivio adicional del dolor durante la fase expulsiva, inhibiendo la transmisión de estímulos que surgen del útero, vagina y periné durante el parto.²

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia considera este método ineficaz durante el parto activo, sin embargo, la literatura científica apoya su uso durante la fase latente.

Masaje:

El masaje y el tacto tranquilizador ayuda a las madres a relajarse y a disminuir la ansiedad y el dolor de las contracciones.

Se observó, que la tranquilidad de la madre aumenta si el acompañante es alguien cercano a ella, ya que le transmite una mayor seguridad y confianza.

Se recomienda este método como alivio del dolor durante la primera y la segunda etapa del parto.⁵

Acupuntura:

Es una técnica tradicional china la cual mediante la manipulación e inserción de agujas en el cuerpo se logra el bienestar del paciente. Esta técnica es utilizada para el alivio del dolor, entre otros.

Los puntos de acupuntura para aliviar el dolor en el parto son las manos, los pies y las orejas.

Se encontró una disminución del empleo de analgésicos en la primera fase del parto, en pacientes que aplicaron la acupuntura; así como de la necesidad de analgesia epidural y una reducción de partos instrumentados.²

CONCLUSIONES

Durante esta revisión bibliográfica observamos que muchos autores coinciden en la efectividad de algunos de los métodos no analgésicos para aliviar el dolor en el parto, pero no todos hablan de los mismos. Por tanto, no existe un consenso entre ellos.

Sería necesario, un mayor estudio de estos métodos para llegar a un acuerdo entre todos ellos y en su aplicación en las diferentes fases del parto.

Bibliografía

1. Sartori A.L., Vieira F., Almeida N.A.M., Bezerra A.L.Q., Martins C.A.. Estrategias no farmacológicas para aliviar el dolor durante el proceso del parto. *Enferm. glob.* [Internet]. 2011 Ene [citado 2018 Abr 23]; 10(21). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412011000100019&lng=es.
2. Fernández Medina Isabel María. Analgesic alternatives for labour pain. *Enferm. glob.* [Internet]. 2014 Ene [citado 2018 Abr 23]; 13(33): 400-406. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000100020&lng=es.
3. Martínez G Juan Miguel, Delgado R Miguel. Nivel de dolor y elección de analgesia en el parto determinada por la realización de educación maternal. *Rev. chil. obstet. ginecol.* [Internet]. 2013 [citado 2018 Abr 23]; 78(4): 293-297. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262013000400008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262013000400008>.
4. Inmersión en el agua durante el período de dilatación.189. Guía de práctica clínica sobre la atención al parto normal. 2010. Ministerio de Sanidad y Política Social.
5. Masaje en el parto.192. Guía de práctica clínica sobre la atención al parto normal. 2010. Ministerio de Sanidad y Política Social.