

# EPS DE LA EMBARAZADA: RECOMENDACIONES SOBRE LOS MÉTODOS DE ALIVIO DEL DOLOR EN EL AULA DE EDUCACIÓN MATERNAL

**AUTORAS:** Shahrour Romera B (belen\_shahrour@hotmail.com); Ortega Pérez E

## INTRODUCCIÓN

El dolor durante el parto, es probablemente el dolor más severo que experimentará una mujer a lo largo de su vida.

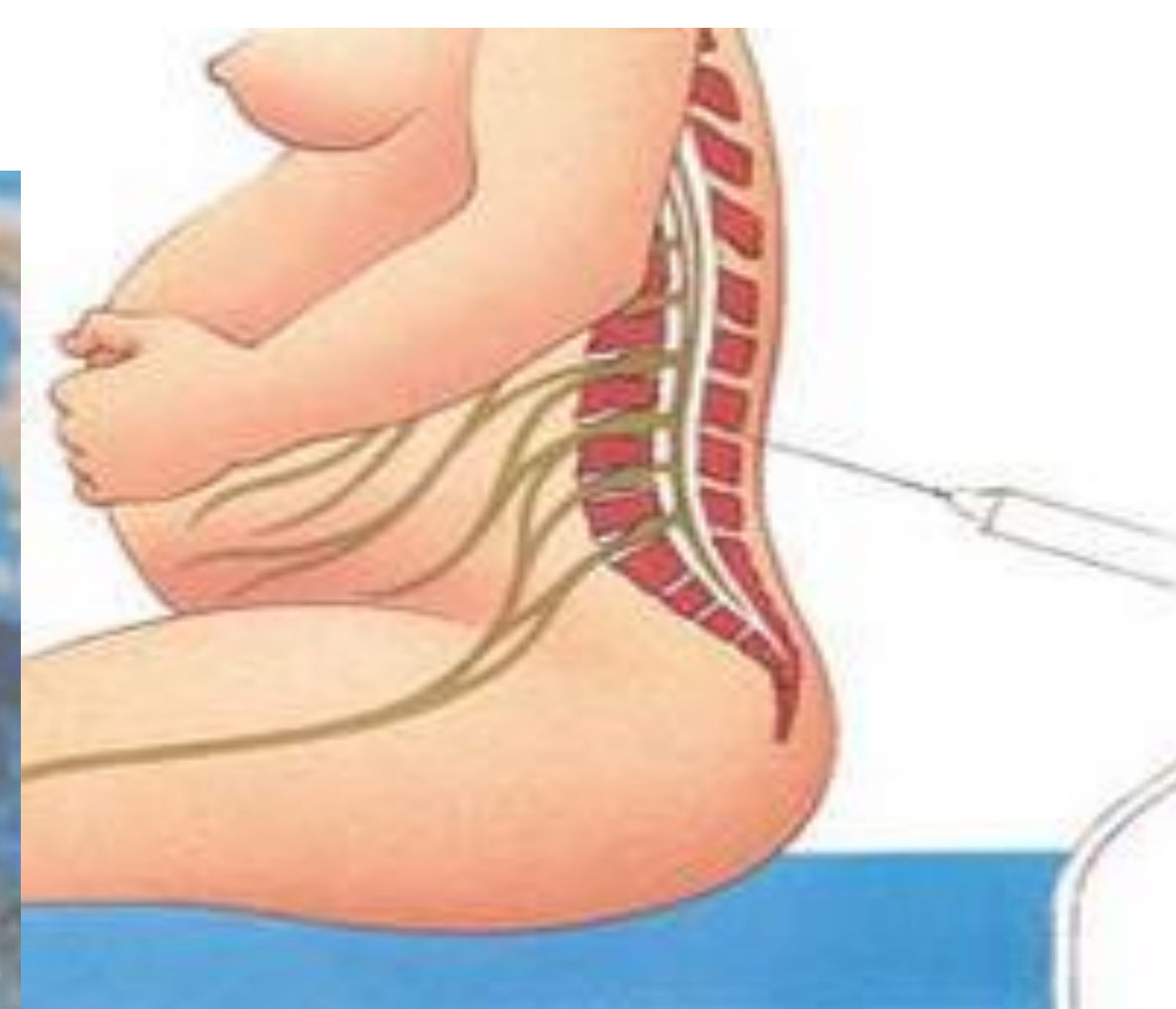
El manejo y efectividad de las técnicas para su alivio, es objeto de interés para embarazadas en las aulas de educación maternal, siendo frecuente que la mayoría solicite alguna ayuda durante el parto.

## OBJETIVO

Revisión de las últimas recomendaciones acerca de las estrategias más solicitadas para el alivio del dolor, incluyendo métodos farmacológicos y no farmacológicos.

## METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica en bases de datos PubMed y UpToDate, usando como palabras clave "pain", "delivery" y "non-pharmacologic", estudios publicados entre 2010 y 2015.



## RESULTADOS

Principales estrategias para alivio del dolor:

### No farmacológicas:

- ✓ Educación maternal: ayudaran a las mujeres y parejas a identificar y entender el control del dolor.
- ✓ Inmersión en el agua templada: estos parecen favorecer la relajación reduciendo el dolor, cuidando monitorización de temperatura corporal.
- ✓ Inyección de agua estéril: disminuyen el dolor mediante inyecciones subcutáneas de agua estéril en la región lumbar.

### Técnicas farmacológicas:

- ✓ Analgésicos sistémicos: preferible como técnica menos agresiva u si otras no son viables; tienen efectos adversos como sedación y depresión respiratoria.
- ✓ Inyecciones locales: bloqueando los nervios pudendos o paracervicales, aliviar el dolor vaginal y el de distensión perineal.
- ✓ Analgesia regional: no produce sedación del feto ni de la madre, permitiéndole participar de manera activa en el parto.

## CONCLUSIONES

- ① Las técnicas no farmacológicas parecen ser más seguras para madre y feto, pero su eficacia es limitada.
- ② Los analgésicos sistémicos son favorables en unidades con pocos recursos o si existe contraindicaciones para analgesia regional.
- ③ La analgesia regional es la más efectiva en el alivio del dolor pero aumenta la probabilidad de partos instrumentales.