

## Nos convertimos en matronas por un día

Hemos acompañado a Clara García, supervisora del área Materno-Infantil del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Barcelona, durante una de sus jornadas y hemos podido comprobar en primera persona cómo son 24 horas en la vida de una matrona.



Durante su jornada laboral, Clara García supervisa todo lo que ocurre en la Planta de Maternidad del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Barcelona.

Clara García nació en Alcoy (Alicante) hace 40 años. Tras 18 como enfermera, en 2003 empezó a ejercer como matrona, una profesión a la que aspiraba desde que, haciendo las prácticas en una sala de partos como estudiante de enfermería, descubriese esa figura "de sabiduría, seguridad y acompañamiento a la mujer" que tenía la matrona, y a la que tuvo claro entonces que quería dedicar el resto de su vida.

### Clara García estudió la especialidad de matrona en el Reino Unido

La matrona a la que acompañamos durante el 24 horas de este número tuvo que buscar su oportunidad fuera de nuestras fronteras. "Después de acabar los estudios de enfermería en

Barcelona, la escasez de oportunidades laborales me llevó a viajar a Birmingham (Reino Unido), a trabajar de enfermera en su Servicio Nacional de Salud (NHS)", nos cuenta Clara. Allí adquiriría una experiencia muy útil, gracias a su paso por diferentes servicios de Medicina Interna y UCI. Sin embargo, Clara tenía clara su vocación de matrona, y en 2002 su deseo se haría realidad al conseguir plaza en la Universidad de Wolverhampton para cursar la formación de *midwife*. Clara reconoce que esos 18 meses cursando la especialidad fueron "especialmente intensos", ya que a la dificultad de aprender una profesión nueva se unía el hecho de hacerlo en una

lengua diferente a la propia. Sin embargo, la matrona superó esta etapa con éxito y a ella siguieron cuatro años ejerciendo su soñada profesión, que Clara recuerda como "muy felices a nivel profesional y personal. Sin embargo, su deseo de formar una familia la llevó a regresar a España, donde, pocos años después, aparecería la oportunidad de introducirse en el mundo de la gestión de la mano del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Barcelona. Precisamente a este Centro, nos hemos desplazado para conocer la labor que la matrona realiza junto a su equipo, del que Clara destaca, por encima de todo, su paciencia y profesionalidad ante cualquier situación adversa, con el objetivo de brindar la mejor atención posible a la mujer.

## Matronas en Acción

Cassandra González nos cuenta los detalles de su estancia en Senegal.

Pág. 28



## La revista Mi bebé y yo hace entrega de sus becas

Natalia Castillo y Beatriz Muñoz asistirán gratis al próximo congreso de la FAME.

Pág. 26



XIX Congreso de la AEM

Pág. 12

Importancia de la alimentación

Pág. 18

Tristeza y depresión posparto

Pág. 32

Diario de una Matrona

Pág. 36

# Los temas más interesantes para ti, matrona

Hace ya nueve años que se lanzó *News Matrona*, con un objetivo muy claro: convertirnos en el medio de comunicación y en el espejo de todas las matronas de España. Sin perder de vista esta filosofía, nuestro equipo sigue trabajando para mejorar en cada número y que cada vez seáis más las matronas que nos seguís. Queremos agradecer la gran labor que lleváis a cabo y la inestimable colaboración que nos prestáis participando con vuestros artículos y opiniones. En este número, os traemos todos los detalles del último Congreso Nacional de la Asociación Española de Matronas (AEM) y la Asociación Cántabra de Matronas (ACM), que tuvo lugar los pasados 31 de mayo, 1 y 2 de junio en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Santander, en el que más de 300 matronas debatieron acerca de las últimas tendencias y prácticas en la asistencia materno-infantil. Y sin dejar los congresos, os explicamos todo lo que podréis encontrar en el próximo encuentro organizado por la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y la Asociación Profesional de Matronas del Principado de Asturias (APROMAP), que se celebrará los próximos días 4, 5 y 6 de octubre en Oviedo, y que, bajo el lema "Matrona y mujer, construyendo juntas un futuro", analizará las últimas novedades que afectan a la profesión.

Además, en nuestro Diario de una Matrona, descubriremos la cara más personal de una mujer muy involucrada en la lucha por los derechos del colectivo, Benita Martínez.

Todo ello, acompañado de nuestras secciones fijas, como 24 horas con la Matrona, en la que acompañaremos a Clara García en el Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Barcelona; Matronas en Acción, que nos llevará hasta Senegal de la mano de Casandra González; Puerperio, en la que conoceremos las diferencias entre tristeza y depresión posparto gracias al matron José Manuel Ruiz; o Embarazo, en la que Elizabeth Soutto nos explicará todas las ventajas de la esferodinamia durante la gestación y el parto.

Vuestro papel es esencial durante toda la vida de la mujer, desde la adolescencia a la menopausia, pasando por el embarazo, el parto y el puerperio, ofreciendo asesoramiento y seguimiento en cada una de estas etapas, y llevando a cabo actividades en materia de salud sexual, afectiva y reproductiva, así como consejo sobre métodos anticonceptivos, programas de detección de cáncer de cuello uterino y de mama, citologías o recuperación del suelo pélvico.

Esperamos que este nuevo número os resulte de interés. ¡Muchas gracias y feliz lectura!

**Elena Pitarch**

Directora de Field [epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es)

## ¡Nueva edición del Matrona Bag!

Una vez más, *Mi bebé y yo* quiere agradecer la gran labor que lleváis a cabo en el cuidado de las mujeres con un nuevo Matrona Bag, un completo neceser en el que encontraréis muestras de los siguientes productos:



- Pack Caída del Cabello Pilopectan, para evitar la pérdida de pelo en la mujer.
- Gallo Nature, la pasta multiingrediente y multicolor, 100% natural.
- Bepanthol Crema Protectora Bebé, ideal para prevenir la dermatitis de pañal.
- Discos absorbentes de Suavinex, extrafinos y súper transpirables, que ofrecen la máxima protección y ayudan a prevenir grietas e irritaciones.
- Gel Hidratante Interno de Vagisil, que alivia la sequedad vaginal.
- Bio-Oil de Orkla Cederroth, que previene la aparición de estrías y mejora la apariencia de las ya existentes, así como de manchas y cicatrices.
- Pezoneras de Mam Baby, que, gracias a su suave superficie blanda y a su forma natural, ayudan a que el bebé aprenda a succionar fácilmente.
- Folleto de KegelSmart de Intimina, un ejercitador del suelo pélvico inteligente.

Y, ahora, **contestando a la encuesta** incluida en la Matrona Bag, tanto de forma física como on-line, entrarás en el **sorteo del pack Ritual of Dao-Calming**, compuesto por:  
**Gel de ducha en espuma de 200 ml**  
**Exfoliante corporal de 125 ml**  
**Crema corporal de 200 ml**  
**Bruma corporal y de cama de 50 ml**



**¡Ánimate a participar!** Tú también puedes tener la misma suerte que nuestra ganadora del pack de enero, **Belén Lavilla Vidal**, matrona del Centro de Riudoms (Tarragona).

## ¡Entra y descubre nuestra página web!



¿Aún no conoces nuestra página web? ¿A qué estás esperando? Entra en [www.matronas.mibebeyyo.com](http://www.matronas.mibebeyyo.com) y encontrarás un espacio exclusivamente creado para ti.

Conocemos profundamente lo esencial de tu trabajo y, por esta razón, queremos ayudarte para que lleves a cabo tu labor de la mejor manera posible, proporcionándote información relacionada con el sector, así como materiales para complementar tus cursos, que podrás encontrar en nuestra web.

Al hacer clic en la dirección que te indicamos, encontrarás tres apartados diferentes, en los que podrás consultar, por un lado, diferentes noticias relativas a la profesión; por otro, el histórico de nuestro magazine *News Matrona*, desde el primer número (diciembre de 2009), hasta el último (julio de 2018) y, por último, una serie de documentos, aportados por matronas, que te serán de gran utilidad para preparar tus cursos de preparación al parto y posparto, pues incluyen temas tan interesantes

como el proceso del parto, el porteo ergonómico, los anticonceptivos, la reeducación del suelo pélvico, la gimnasia posparto o la lactancia materna, entre otros.

En ella, encontrarás, además, información acerca de nuestra Matrona Bag y podrás contestar a la encuesta incluida en la misma, con la posibilidad de ganar uno de nuestros fabulosos packs de belleza.

¡Haz clic en nuestra página web y descubre todo lo que te ofrecemos!

# Lo podemos FRENAR

estrés

posparto\*

carencias  
nutricionales

LA FÓRMULA  
ESPECÍFICA  
PARA LA  
MUJER



## Fórmula específica para FRENAR LA CAÍDA DEL CABELLO en la MUJER

Aporta al bulbo piloso los nutrientes necesarios para favorecer la fase anágena (crecimiento del cabello) y desacelerar la fase telógena (caída).<sup>1</sup>

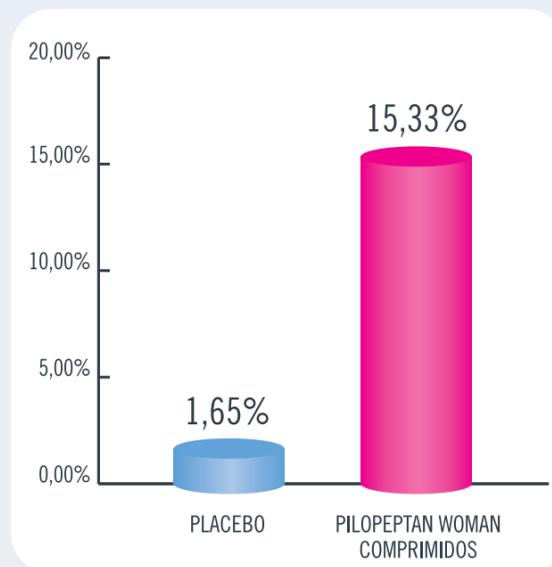
Compatible con dietas bajas en calorías, diabetes y tratamiento con isotretinoína o anticoagulantes.

Apto para intolerantes al Hierro#, Lactosa y Gluten.

Laboratorio Genové formula y desarrolla soluciones en directa colaboración con el dermatólogo

1. Ensayo Clínico monocéntrico, aleatorizado, doble ciego, para evaluar la eficacia de Pilopeptan® Woman Comprimidos frente a placebo en el tratamiento de la caída del cabello. N=50. Centro de Tecnología Capilar S.L. de Barcelona (CTC). Dirección del estudio: Encarnación Gómez. 2015. \*. Recomendamos la toma de Pilopeptan® Woman Comprimidos en caso de caída aguda del cabello tras el parto y tras el período de lactancia. #. Contiene Sunactive®, hierro de fácil asimilación con estudios que garantizan su alta tolerancia.

EFICACIA DEMOSTRADA CLÍNICAMENTE  
INCREMENTO MEDIO DE DENSIDAD CAPILAR  
a t150 (p=0,0073)<sup>1</sup>



En el **84%** de las pacientes

# “Empezamos tarde con la educación sexual”

**Marta Boqué** · Matrona en el Centro de Salud Ciutat Meridiana (Barcelona)



La matrona Marta Boqué se encarga del seguimiento de los embarazos adolescentes.

En Barcelona, un 1,4% de las jóvenes de entre 15-19 años se quedan embarazadas, un dato que se puede extrapolar a otras ciudades de España. En cuanto al perfil de la adolescente, existe un porcentaje mayor en jóvenes procedentes de América Latina (un 65,9%), un 22% son

autóctonas y el resto pertenece a otras zonas de Europa y Asia. La mayoría de ellas tienen madres o hermanas que también se quedaron embarazadas a edades tempranas y poseen un nivel socioeconómico medio-bajo. Además, casi la totalidad de los embarazos se producen por una protección incorrecta (mal uso del preservativo) y por no solicitar la pastilla del día después. Para Marta Boqué, uno de los motivos de esta situación es que, a pesar de la información disponible, siguen persistiendo muchos mitos, como que no ocurre nada si solo ha pasado una vez o que el chico controla la situación.

En cuanto al seguimiento del embarazo adolescente, difiere en algunos aspectos de un embarazo en la edad adulta. “Realizamos visitas más a menudo para detectar posibles complicaciones, sobre todo en edades muy tempranas, favorecemos una buena comunicación, empezando por no hacer

juicio de valores y creando un vínculo positivo para que la joven gestante acuda a los controles y realice un buen seguimiento de su embarazo”, explica Marta Boqué. “También valoramos su situación personal, social, estudios que tiene, expectativas, etc., y funcionamos en red con los otros servicios con los que la joven tiene relación (instituto, servicios sociales, trabajadora social de nuestro centro, etc.), además de trabajar con las familias la responsabilidad que deben ir adquiriendo sus hijas y con las parejas la corresponsabilidad en cuanto al futuro bebé. Hablamos sobre el futuro y les animamos a seguir estudiando. También les damos información sobre métodos contraceptivos a utilizar después del parto, favoreciendo la inserción de DIUs gratuitos e implantes subdérmicos anticonceptivos”, añade Marta. Muchas de estas jóvenes abandonan los estudios, sobre todo al final del embarazo. “De ahí la importancia de trabajar con ellas, con el instituto y con las familias para que

esto no ocurra. El mayor “regalo” que me hacen es, cuando con los años, me comentan que han acabado de estudiar”, afirma la matrona.

Para prevenir los embarazos en la adolescencia, Marta Boqué está convencida de que es necesario ofrecer una adecuada información sexual ya en la infancia. “Igual que desde muy pequeños enseñamos a nuestros niños la higiene de manos, dental, etc., en cuanto a salud sexual empezamos tarde. Sigue siendo un tabú en muchas familias. Los niños son curiosos por naturaleza y lanzan preguntas, y es necesario aprovechar estos momentos. También debemos enseñarles a que se hagan respetar (no obligarles a dar besos, respetar un no, etc.). Y, para ello, deberíamos ofrecer educación sexual a las familias y a los docentes. Hemos dado charlas a padres de secundaria que desconocían la pastilla del día después, páginas web donde consultar o lugares a los que acudir cuando sus hijos tienen dudas”, explica la matrona.

# “La información disponible no siempre es de calidad”

**María Domínguez** · Matrona de 3 Centros de Salud de Salamanca

En la actualidad, los jóvenes inician las relaciones sexuales a una edad muy temprana y, en la mayoría de los casos, sin una adecuada información sexual que los respalde ante sus primeros contactos. “Esto ocurre, entre otros motivos, porque la familia tampoco tiene esta información; es raro que los padres hablen a sus hijos más allá de la necesidad de usar anticonceptivos y de los riesgos que asumen una vez iniciadas las relaciones sexuales. No se les habla de placer, de respeto o de no dejarse llevar por el grupo”, afirma María Domínguez. No ocurre lo mismo en los colegios e institutos, donde la información es adecuada, pero el problema radica “en que no hay tiempo para que los docentes puedan desarrollar un programa de educación afectivo-sexual apropiado”, señala la matrona. La televisión e Internet son dos de las herramientas que los jóvenes más utilizan para obtener información acerca de

la sexualidad. “Los adolescentes tienen acceso a mucha información, pero desgraciadamente ésta no es de calidad o incluso les lleva a errores e inseguridades. Otro problema que nos encontramos tiene su base en la pornografía; actualmente, es muy fácil para los menores acceder a ella y creen aprender de lo que ven en los vídeos o fotografías: imágenes hipersexuadas no naturales, falta de vello, técnicas sexuales arriesgadas, ausencia de protección frente a infecciones de transmisión sexual y mantenimiento de los roles de sumisión de la mujer son la base de los problemas que las matronas nos podemos encontrar luego en la consulta”, explica María Domínguez.

Para la matrona, es básico que los adolescentes reciban una adecuada información sexual, ya que su manera de vivir la sexualidad en el futuro se va a ver influenciada en gran medida por los conocimientos y las vivencias de su adolescencia. “La sexualidad ha de

ser tratada como algo natural desde la infancia, dando las explicaciones que los niños nos vayan demandando y evitando presentar el tema como un tabú”, señala María.

En sus consultas de los Centros de Salud de Robleda, Fuenteguinaldo y Fuentes de Oñoro, en Salamanca, María Domín-

guez ofrece a sus jóvenes pacientes información y confianza. “Es importante que sientan que lo que nos cuentan va a ser confidencial y no reñirles, ya que lo único que conseguiremos es que nos vean como un enemigo y eviten tratar estos temas en los que tanto los podemos ayudar”, concluye Domínguez.



Para María Domínguez, es necesario transmitir a los adolescentes que la sexualidad es para disfrutar, tratarlos como adultos y, sobre todo, no juzgar sus comportamientos.

El producto  
para cicatrices  
y estrías N° 1  
en ventas en  
25 países

“Uno de los temas de los que hablábamos a menudo con mis amigas embarazadas era sobre las estrías. Cuando aparecen, no hay forma de deshacerse de ellas! Utilizaba Bio-Oil todo el día: por la mañana, por la tarde y por la noche... De hecho, no he dejado de utilizarlo desde que nació Liam. ¡Y ahora que estoy esperando gemelos lo utilizaré más que nunca! Lo que también me gusta es que no es graso. Te lo aplicas y puedes vestirme enseguida sin manchar la ropa. ¡Si supieras a cuántos amigos y familiares les he hablado de Bio-Oil!”

Tracy y Liam



Bio-Oil® es un aceite para el cuidado de la piel que ayuda a mejorar el aspecto de las cicatrices, estrías y manchas en la piel. Contiene aceites naturales, vitaminas y un componente innovador, PurCellin Oil™. Para obtener más información sobre el producto y conocer los resultados de los ensayos clínicos, visite [bio-oil.com](http://bio-oil.com). Bio-Oil® es el producto n.º 1 en ventas en 25 países para el tratamiento de las cicatrices y estrías. Bio-Oil está disponible en farmacias y establecimientos específicos. Los resultados pueden variar en función de cada persona.



Un nuevo envase, la misma fórmula

# Así ayuda la esferodinamia en la gestación y el parto

Trabajar con esferas de diferentes diámetros ayuda a la mujer a aliviar molestias propias de los nueve meses, así como a tener un mejor parto y una recuperación más rápida tras el mismo.

**Elizabeth Soutto** · Matrona en el Centro de Salud de San José (Las Palmas)

El embarazo es un estado de cambios emocionales, hormonales, físicos, psicológicos, familiares, sociales e, incluso, laborales. Por ello, la preparación para la maternidad se debe considerar un aspecto fundamental, a través de la cual se podrá brindar a la mujer atención e información, y se le ayudará a solucionar dudas y a aliviar molestias. "El uso de esferas, de distintos diámetros y diferentes texturas, contribuye a mejorar dichas molestias, como contracturas o parestias, y a activar la circulación sanguínea, además de aportar una sensación de bienestar, relajación y disfrute del embarazo y parto. Se pueden utilizar como apoyo para hacer diferentes ejercicios y movilizaciones de la pelvis, así como para realizar masajes en la espalda, las caderas, el pubis, las piernas y en cualquier zona del cuerpo donde surjan molestias", explica la matrona Elizabeth Soutto. Esta técnica utiliza pelotas de diferentes tamaños. Las grandes, con diámetros de 40, 65, 75, 85 y 101 centímetros, se emplean para facilitar los movimientos de rotación, flexión y estiramiento, haciendo un trabajo estático si se utilizan con base o dinámico si se usan libres. Las pequeñas, con un diámetro desde 1 hasta 5 centímetros, se utilizan, en cambio, para masajear y estimular zonas sensibles, como cuello y cervicales, espalda, caderas,

pubis, piernas, gemelos, pies y manos. Los ejercicios con pelotas estimulan la movilidad y la flexibilidad, fortalecen la musculatura y trabajan tanto la relajación como la tonificación muscular. Todo ello, según Elizabeth Soutto, "gracias a su ductilidad, blandura y apoyo sin presión, que favorecen su tolerancia y ayudan a una buena evolución de los cambios del embarazo, un trabajo de parto menos molesto y más corto, un expulsivo controlado y breve, y una mejor recuperación del abdomen y el suelo pélvico en el puerperio".

## Embarazo, parto y puerperio

Durante el embarazo, lo ideal es ir familiarizándose poco a poco con la utilización de las esferas, para conseguir confianza y libertad de movimientos. Las rotaciones de la pelvis mejoran la flexibilidad articular y la ampliación de diámetros, facilitando el encajamiento, el descenso y la rotación de la cabeza del feto en los estrechos de la pelvis. "Se pueden realizar movimientos de ante-retroversión, oscilaciones laterales, giros circulares, nutación y contranutación, así como ejercicios para fortalecer el abdomen, el recto, los glúteos y el suelo pélvico", explica la matrona.

En el trabajo de parto, mediante la libertad de posturas, se consigue que la presión de la presentación sea menor y que disminuya la sensación de dolor; el movimiento en

círculos hace que el bebé se encaje lentamente y que los diámetros de la pelvis se adecúen a los de la cabeza del feto. Durante el período expulsivo, las pelotas facilitan la comodidad de la mujer en posición vertical, lo que disminuye la necesidad de episiotomías y acorta los tiempos de nacimiento, dejando que la mamá puje de forma espontánea. En cuanto al posparto, los ejercicios se deben comenzar poco a poco, dependiendo del tipo de parto que haya tenido la mujer (natural o por cesárea), de si ha habido o no episiotomía, de si ha sido necesaria la utilización de fórceps, etc. "En este período, se pueden combinar ejercicios de Kegel con estabilidad en la pelota, para fortalecer el suelo pélvico, disminuir o evitar la incontinencia urinaria", concluye Elizabeth.

## Preparación al parto con pelotas

En la actualidad, en toda España se ofrecen talleres teórico-prácticos con la utilización de esferas en la preparación para el embarazo y el parto, con la finalidad de brindar a la mayoría de las embarazadas la posibilidad de disfrutar de los beneficios de esta técnica en todo el proceso de la maternidad. Asimismo, se está trabajando para capacitar a las matronas en esta disciplina, tanto a las que trabajan en primer nivel de atención, que serán las encargadas de que las embarazadas se familiaricen con las esferas, como en otros niveles, que las

utilizarán en el trabajo de parto y en el período expulsivo. Como apoyo a estos talleres de capacitación para matronas, Elizabeth Soutto ha creado una guía de ejercicios con fotos y explicaciones de cada una de las posturas, y con los riesgos y beneficios de cada ejercicio en los diferentes momentos: embarazo, trabajo de parto, expulsivo y puerperio. Elizabeth también imparte cursos de preparación para la maternidad en el Centro de Salud de San José de Las Palmas, en los que combina una hora de información con una hora de ejercicios de respiración, relajación, esferomasajes con pelotas pequeñas y movimientos con o sobre esferas grandes, trabajando el fortalecimiento de grupos musculares, aliviando molestias y reduciendo o previniendo edemas y varices.



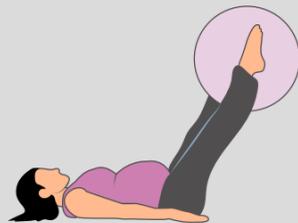
Elizabeth Soutto ayuda a una futura mamá a hacer ejercicios encima de la pelota.

## Algunos ejercicios *recomendados*



### Ejercicio de estiramiento y equilibrio

Con la pelota colocada bajo la axila, llevar el brazo contrario hacia arriba. Se puede levantar también la pierna.



### Ejercicio de retorno venoso

Especialmente indicado para disminuir edemas y varices, al mismo tiempo que se fortalece el abdomen.



### Ejercicio para aliviar el dolor de espalda

Apoyar los brazos sobre la pelota, haciendo movimientos de caderas y simulando el lomo de un gato.



### Ejercicio de espalda y caderas

Ayuda a reducir las molestias en estas dos zonas. A la hora de realizarlo, hay que tener cuidado de no forzar el cuello.



### Ejercicio de brazos y hombros

Sentada sobre la pelota, movilizar la pelvis y, con la ayuda de unas pesas ligeras, trabajar los hombros y los brazos.

# INTIMINA™

## LA REFERENCIA EN CUIDADO ÍNTIMO PARA LA MUJER

La marca más innovadora para prepararse y recuperarse tras el embarazo



RESULTADOS CLÍNICAMENTE PROBADOS  
**100%**  
Mejoraron la fuerza de su suelo pélvico\*



### Línea de fortalecimiento del suelo pélvico

Las patologías del suelo pélvico pueden ser prevenidas y mejoradas con ejercicios de Kegel.

\*Basado en los resultados de un ensayo clínico de 12 semanas de duración.



### Línea de cuidado menstrual

¡La reinención de la copa menstrual! Descubre una mejor alternativa a las compresas y tampones.

Si deseas más información sobre la línea de productos INTIMINA, no dudes en ponerte en contacto con nosotros vía 915 591 464.

Distribución exclusiva en farmacia y parafarmacia

# Estrías: causas, prevención y tratamiento

Las estrías son uno de los mayores problemas estéticos que afectan a las mujeres. Conociendo por qué aparecen y teniendo en cuenta una serie de recomendaciones será mucho más fácil prevenirlas.



Las estrías son desgarros de las fibras elásticas de la dermis, la capa más profunda de la piel, que aparecen, sobre todo, en períodos en los que se producen grandes cambios hormonales, como la pubertad o el embarazo. En un primer momento, se presentan como estriaciones rosadas, para después transformarse en cicatrices de un color blanquecino. Para obtener buenos resultados en su proceso de eliminación, es necesario bloquear su desarrollo en la primera fase, actuando con eficacia. Conocer las causas que las provocan es sumamente importante para prevenirlas de forma correcta.

#### Por qué aparecen

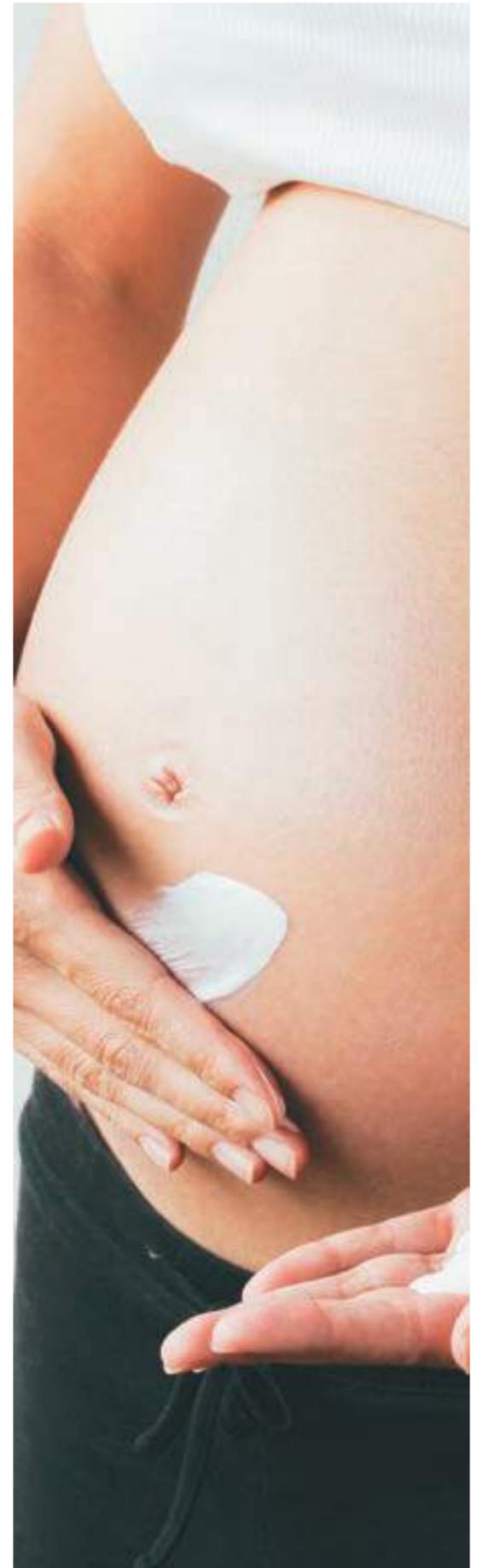
Entre los factores que favorecen la aparición de estrías, los principales son los siguientes:

- Aumento de peso. Una dieta hipercalórica, el consumo de ciertos medicamentos y, en general, todo lo que pueda ocasionar un aumento de peso provocan que la piel esté más expuesta a roturas y desgarros.
- Elasticidad de los tejidos. Un tejido poco elástico, sin tonicidad, y más bien seco, se lesiona con más facilidad y no está preparado para afrontar los cambios corporales sin sufrir daños.
- Factores hormonales. Los desequilibrios hormonales son, sin duda, una de las causas principales de las estrías.
- Predisposición genética. Algunas mujeres son más propensas a sufrir este problema. Parece que, en su origen, existe un componente hereditario: la tendencia a las estrías puede ser transmitida de madres a hijas y estar escrita en nuestro código genético.

#### Cómo prevenirlas y tratarlas

La mejor arma para combatir las estrías es la prevención.

- Las cremas antiestrías resultan muy eficaces, ya que proporcionan elasticidad y son hidratantes.
- Se debe cuidar especialmente la dieta, dando preferencia a los alimentos que ayudan a preservar la juventud y elasticidad de la piel, como aquellos ricos en sustancias antioxidantes.
- Evitar fumar. El tabaco puede aumentar el riesgo de sufrir estrías.
- Beber agua. Para mantener un cuerpo bien hidratado, es necesario beber unos dos litros de agua al día (lo que equivaldría a unos ocho vasos).
- Practicar ejercicio físico. Una actividad física regular permite tener el peso bajo control, así como tonificar los músculos, creando, así, un buen soporte cutáneo.



## Antiestrías

#### Bio-Oil

Producto multidisciplinar que previene las estrías y mejora la apariencia de estrías ya existentes, manchas y cicatrices de todo el cuerpo, así como la deshidratación y el envejecimiento cutáneo. Su fórmula es una combinación de extractos de caléndula, lavanda, romero y camomila, y vitaminas A y E, suspendidas en una base de aceite.

Precio aprox.: 21,95 € (200 ml)



## Sérum Corrector Estrías

#### Mustela

Específicamente formulado para futuras y recientes mamás, reduce el tamaño de las estrías, gracias a su asociación única de ingredientes de origen natural. Contiene péptidos de aguacate, que aportan elasticidad, flexibilidad y confort; elastoregulador, un potente activo con acción regeneradora; y oligoelementos, con propiedades reparadoras.

Precio aprox.: 24 € (75 ml)



## Crema Antiestrías

#### Suavinex

Mejora el tono cutáneo, aportando una mayor elasticidad en situaciones de riesgo, como el embarazo o los cambios de peso, gracias a la combinación de extracto de rosa mosqueta y centella asiática, enriquecidas con vitaminas E y F. Con hiedra y cola de caballo, ricas en silicio, que refuerzan la acción preventiva, facilitando, además, el masaje y la absorción de los activos. Precio aprox.: 25,95 € (400 ml)

# Mustela®

bebé-niño

## PARA CADA TIPO DE PIEL, SU CUIDADO MUSTELA®



PIEL NORMAL



Perseose de aguacate

95% INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL



PIEL SECA



Perseose de aguacate Cera de abeja

95% INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL



0% PERFUME

PIEL MUY SENSIBLE



Perseose de aguacate Schizandra

98% INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL



0% PERFUME

PIEL ATÓPICA



Perseose de aguacate Oleodestilado de girasol

95% OPINIONES FAVORABLES EFICACIA ANTI-RASCADO\*

\*Estudio clínico con el Bálsamo y la Crema emoliente, realizado bajo control dermatológico en 40 bebés y niños con la piel atópica durante 21 días. Eficacia percibida en la disminución del picor (autoevaluación).

0% PARABENES, FTALATOS, FENOXETANOL

60 AÑOS DE INVESTIGACIÓN EN DERMATOLOGÍA

MUSTELA®, TODO EMPIEZA EN LA PIEL

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

# “Las matronas debemos informar y empoderar”

**Carmen Barrionuevo** · Matrona de Hospital y A.P. en Barcelona

Como matrona de Atención Primaria y asistencia al parto en el hospital, Carmen Barrionuevo sabe bien que las palabras miedo y dolor acompañan a la gestante en todo el proceso del parto. Diversos estudios demuestran que, a más miedo, peor tolerancia al dolor y, a más dolor, mayor liberación de adrenalina, hormona que, muy probablemente, actúe frenando el parto. En definitiva, se trata de un círculo vicioso en el que muchas mujeres se ven atrapadas. En este sentido, la matrona cree que las claves para hacer frente a este miedo son informar y hacer conciencia de la capacidad de parir que tiene la mujer. “Siempre he pensado que la información da seguridad, y la seguridad da poder de decisión. Y somos las matronas las encargadas de llenar de conocimiento y empoderar a la gestante para que, llegado el momento, puedan decidir por sí mismas cómo quieren que

se desarrolle su dilatación y cómo quieren que sea su parto, siempre que se trate de una gestación de bajo riesgo y que el estado del binomio madre-feto sea correcto”, afirma Carmen. El poder decidir y comprender el trabajo de parto en todo momento hace que éste se viva de una manera o de otra. “De hecho, siempre les digo a las mamás que enfrentarse a un parto es como participar en una maratón; es una carrera larga, dura y dolorosa, en la que hay que trabajar conjuntamente con nuestro cuerpo y con el bebé hasta llegar a la meta”, explica la matrona. Carmen Barrionuevo está convencida de que, si las matronas estuvieran junto a las mujeres en esta primera fase latente de dilatación, en sus casas, dándoles apoyo, controlando este binomio y tranquilizándolas, éstas tendrían una dilatación más tranquila, menos dolorosa y más efectiva. “Debemos hallar el equilibrio entre parto en el hospital y parto

en casa, ya que necesitamos encontrar espacios respetuosos con la mujer gestante y el proceso de parto”, puntualiza la matrona. En este sentido, una buena alternativa son las casas de partos que se están desarrollando, por ejemplo, en Cataluña, que garantizan la seguridad de la madre y del feto o recién nacido en todo momento, pero siempre respetando su intimidad y privacidad.

Carmen destaca, también, la importancia del modelo de atención conocido como *One to One* (una matrona para cada parto), un sistema que, según la matrona, “se encuentra aún bastante lejos de la realidad en la mayoría de los hospitales españoles”.

Por último, Carmen Barrionuevo señala que, a lo largo de los años, se ha hecho del parto un proceso medicalizado y se ha considerado a la gestante una “paciente”, cuando en realidad no lo es. “Debemos luchar por humanizar y personalizar más este proceso tan maravilloso de la naturaleza que es parir”, concluye la matrona.



Carmen Barrionuevo aboga por informar y concienciar a la mujer de su capacidad para parir.

## La importancia de diseñar un plan de parto personalizado

**Silvia Álvaro** · Supervisora en el Hospital Teresa Herrera de La Coruña

El plan de parto es un documento a través del cual la mujer embarazada puede manifestar por escrito sus deseos, necesidades, preferencias y expectativas en relación a su trabajo de parto y al nacimiento de su bebé. Forma parte de la Estrategia de Atención al Parto Normal y de Salud Reproductiva del Ministerio de Sanidad,

Servicios Sociales e Igualdad. En este documento, se contempla todo el proceso del parto, teniendo en cuenta que la gestante no es una paciente, y que se encuentra en un momento de especial vulnerabilidad emocional. Entre los factores que incluye, están el acompañamiento y la participación del acompañante, las necesidades especiales por

motivos de cultura o de idioma, el uso de prácticas como enemas o rasurado (desaconsejadas salvo que la mujer, correctamente informada, las desee), la movilidad y el confort durante el parto, el contacto piel con piel, el tratamiento y manejo del dolor o la elección de intervenciones como rotura de la bolsa, tactos vaginales y episiotomía, entre otros. Según Silvia Álvaro, “es importante que la futura mamá diseñe su plan de parto, porque le ayuda a tomar conciencia del momento tan vital que está viviendo y de su protagonismo durante el mismo”. Desde que se introdujese la posibilidad de registrar electrónicamente el plan de parto a través de las matronas de Atención Primaria, cada vez son más las usuarias que lo presentan, normalmente, entre las 28 y las 32 semanas de embarazo. El plan de parto se suele cumplir siempre, aunque hay múltiples factores que pueden obligar a modificarlo. “Por ejemplo, puede ser que inicialmente en el plan de parto se especifique que no se desea el uso de

analgésica epidural y luego la mujer cambie de opinión, que se plantee la administración oral de vitamina K y después se opte por la intramuscular, o que no se desee una episiotomía pero, por la situación clínica del bebé y para facilitar su nacimiento, sea necesario realizarla”, explica Silvia.

En todo caso, las mujeres y sus parejas deben estar correctamente informadas de todo el proceso del parto. “Poder decidir informadamente y poder plantearse que no existe un solo camino es vital para una vivencia satisfactoria del parto y para iniciar el puerperio con fuerza”, añade la matrona. Por último, es importante que las mujeres sean conocedoras de la importancia de ingresar en la Maternidad Hospitalaria cuando el parto esté claramente instaurado, “puesto que hacerlo en la fase latente puede ser perjudicial y, además, está asociado a un mayor intervencionismo, por lo que se aconseja permanecer en el domicilio y seguir las recomendaciones para mejorar el confort acordadas con la matrona”, concluye Silvia.



Según Silvia Álvaro, el plan de parto ayuda a la mujer a tomar conciencia de su protagonismo.

TU APOYO DURANTE EL **EMBARAZO** Y LA **LACTANCIA**.



## ¡ELIGE EL CONFORT, Y SIÉNTETE SEGURA!

- Mejora Postural
- Máximo Soporte
- Algodón Orgánico
- Exclusiva Tecnología GELWIRE (aros de gel)
- Sin Costuras



Durante el embarazo y la lactancia el cuerpo de la mujer experimenta grandes cambios. Desde Cariwell te acompañamos en todo el proceso. Nuestros productos te proporcionan una sujeción efectiva y con estilo, ajuste perfecto y colaboran en la mejora postural y en hacer la lactancia más cómoda y natural.

[www.cariwell.es](http://www.cariwell.es)

## 40 años trabajando por la salud de las mujeres

Los pasados 31 de mayo, 1 y 2 de junio, el Palacio de Exposiciones y Congresos de Santander acogió el XIX Congreso Nacional de la Asociación Española de Matronas (AEM) y II de la Asociación Cántabra de Matronas (ACM), un evento que reunió a 300 matronas, incluida representación de Colombia, con el fin de conocer y discutir las últimas tendencias y prácticas en la asistencia materno-infantil. Desde la AEM, se muestran plenamente satisfechos con el desarrollo del congreso. Según su presidenta, Rosa M<sup>a</sup> Plata, "han sido numerosas las felicitaciones por la calidad de los ponentes, muchos de ellos pertenecientes al Centro de Investigación de Valdecilla (IDIVAL), así como el interés por las ponencias". El congreso dio comienzo el día 31 de mayo con la conferencia inaugural "40 años haciendo profesión", a cargo de la presidenta emérita de la AEM y directora del congreso, M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez Rozalén, quien, en primera persona, mostró la actividad de la AEM en estas cuatro décadas y su positiva repercusión para la profesión y la salud de la mujer. La jornada inicial se cerró con la mesa

dedicada a las Unidades Docentes, en la que se hizo revisión a la formación actual desde las diferentes perspectivas de todos los implicados. En los dos días posteriores, tuvieron lugar otras dos mesas, en las que se discutieron temas relacionados con la atención especializada y la Atención Primaria. Aunque Rosa Plata reconoce que todas fueron muy interesantes, destaca especialmente la conferencia de M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez, que acaparó la atención de los asistentes pese a que, por su juventud, la mayoría no ha asistido a esos 40 últimos años de la profesión. Para la presidenta de la AEM otra de las ponencias más exitosas fue la que habló sobre las Unidades Docentes. "A pesar de tener un plan formativo tan excelente como el español-explica Rosa- es necesario hacer revisiones, con el fin de mantener la formación al nivel superior que tiene actualmente. En esta mesa participaron, además, los cuatro integrantes de dichas unidades: los EIRES, los profesores, los directores y los expertos, en este caso, la actual presidenta de la Comisión Nacional, Carmen Molinero". Entre los asuntos más novedosos, se discutió acerca de la ecografía para

matronas, un recurso cuyo uso aún no está plenamente introducido. "Nuestra normativa dice que podemos utilizar todos los recursos técnicos disponibles, y eso incluye la ecografía. En estos momentos, la AEM está formando matronas en ecografía básica, fundamentalmente en Atención Primaria, aunque también es aplicable en el hospital. Es algo que suscita ese "gusanillo" de la novedad y de aspirar a algo más", señala Rosa.

Una vez finalizado el congreso, la Asociación Española de Matronas seguirá luchando como hasta ahora

por las mujeres y por el avance de la profesión. "Nuestro reto es mantener una formación adecuada y seguir distinguiéndonos a nivel mundial. A largo plazo, además, seguimos con el objetivo de crear una carrera independiente. Obviamente, intentaremos idear e implementar innovaciones que beneficien al colectivo, a la vez que continuamos poniendo en práctica todos los planes que, a día de hoy, están funcionando, además de luchar, como siempre, por la salud de las mujeres y, de forma lícita, por el avance e intereses de las matronas".



Imagen de la conferencia inaugural del XIX Congreso Nacional de la AEM.

## "Necesitamos que se regulen nuestras funciones"

**Teresa Gil** · Matrona en el Centro de Salud El Sardinero (Cantabria)

Según Teresa Gil, en la comunidad de Cantabria existe una dotación de matronas aceptable. Todos los centros de salud cuentan con una matrona, que se encarga de los programas y las actividades relacionadas con la atención a las mujeres a partir de los 15 años. En cuanto a la atención hospitalaria, en el Hospital de Laredo, además del paritorio, las matronas atienden las urgencias obstétricas y la consulta de fisiopatología fetal, mientras que, en el Hospital Marqués de Valdecilla,

se encargan también de las urgencias ginecológicas y el puerperio normal. Asimismo, desde el año 2012, una matrona trabaja en el Centro de Salud Sexual y Reproductiva "La Cagiga". "A pesar de ello, aún quedan muchas unidades, como la reproducción, la hospitalización ginecológica, las consultas obstétrico-ginecológicas o la unidad de la mama, donde no estamos presentes", afirma la matrona.

En los últimos años, la situación de las matronas cántabras ha mejorado de

forma desigual. Según Teresa Gil, "si comparamos la situación actual con la que teníamos hace diez años, hemos mejorado en muchos aspectos, como son la dotación de matronas o la presencia de profesionales en las plantas de puerperio, las urgencias obstétrico-ginecológicas y en el CSSR "La Cagiga". En cambio, si hablamos de autonomía en el desempeño de nuestras funciones, desde el año 2008, hemos retrocedido en algunas áreas del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla". Para Teresa, es urgente que se regulen las funciones de la matrona y que la Organización Sanitaria

reconozca la figura y las competencias de estas profesionales. "Tenemos un marco y un plan formativo que no deja lugar a dudas de nuestras competencias, pero, en la práctica, nos enfrentamos a grandes obstáculos para desarrollarlas", reconoce Teresa.

Con el fin de mejorar la situación en su comunidad, Teresa Gil colabora con la Asociación Cántabra de Matronas desde que se constituyera, en el año 2001, y en la actualidad es su presidenta. "Siempre tuve claro que solo en grupo podríamos conseguir nuestros objetivos. Los éxitos de un grupo, aunque sean más lentos, son también más duraderos y valiosos que los individuales", afirma Teresa.

La reciente celebración del XIX Congreso Nacional de la Asociación Española de Matronas en tierras cántabras ha supuesto un impulso muy importante para el colectivo en esta comunidad. "Aún son muchas las mujeres que desconocen que las matronas estamos capacitadas para mucho más que para prestar cuidado en el embarazo, parto y puerperio; de ahí que aprovechemos estas oportunidades para poner en valor la capacidad y competencia del colectivo en su faceta menos conocida, como es la asistencia a la mujer a lo largo de toda su vida, en las áreas sexual y reproductiva y también en el climaterio", confiesa la matrona.



En la imagen, un grupo de matronas cántabras. Para Teresa Gil, la unión es fundamental para conseguir la visibilización del colectivo.

## ESPECIALISTAS EN SALUD DE LA MUJER

### Higiene íntima específica

#### Melagyn® Gel    Melagyn® Spray    Melagyn® Flow pack y Sachet



Con aceite de Árbol de Té (*Melaleuca alternifolia*), con propiedades únicas para una higiene y protección íntima eficaz.

### Hidratación vaginal

#### Melagyn® Hidratante vaginal



Más que un hidratante vaginal. Gel hidratante vaginal con **MPC™ (Milk Protein Complex)**, **Centella asiatica**, **ácido hialurónico**, **árbol del té**, **a-GOS**.

Formato higiénico, con 21 cánulas desechables.

Aplicar dos veces a la semana.

### Hidratación vulvar

#### Melagyn® Hidratante vulvar



Alivio del malestar vulvar debido a la sequedad vaginal, irritaciones físicas, sensibilidad producida por jabones y desodorantes, infecciones o cambios hormonales.

Con **Syricalm®** y **MPC™ (Milk Protein Complex)**.

Aplicar 2 veces al día (mañana y noche) sobre la zona vulvar con un ligero masaje hasta completar su absorción.

### Restauración microbiota vaginal

#### Melagyn® Probiótico vaginal



Con **Lactobacillus plantarum I1001** que contribuye a restablecer la microbiota vaginal eficazmente.

7 comprimidos, 7 aplicadores.

1 comprimido por la noche en días alternos, 14 días de tratamiento

### Acción Antiséptica

#### Melagyn® Solución vaginal



#### Melagyn® Óvulos vaginales



Antisépticos vaginales. Con **PHMB**, para el tratamiento y prevención de infecciones vaginales que además respeta la microbiota vaginal.

10 óvulos, 1 óvulo cada noche, 10 días de tratamiento

Solución, una sola aplicación

## Cómo apoyar a la mujer con fibromialgia

Matilde Rodríguez · Matrona en el Hospital Gregorio Marañón (Madrid)



Matilde Rodríguez ayuda a sobrellevar mejor la fibromialgia a sus pacientes.

Actualmente, en España hay casi 3 millones de personas diagnosticadas de fibromialgia, lo que representa un 5,4% de la población general, de las cuales el

92,7% son mujeres. La fibromialgia es un síndrome crónico, caracterizado, principalmente, por dolor constante generalizado, acompañado de fatiga, insomnio, trastornos digestivos, etc. Esta enfermedad se debe a una mal funcionamiento del Sistema Nervioso y del Sistema Inmunológico, y forma parte de los Síndromes de Sensibilidad Central, por lo que tiene un fuerte componente biopsicosocial. Actualmente, no hay ninguna prueba que determine que una persona sufre fibromialgia, por lo que se diagnostica por descarte de otras enfermedades cuando el dolor persiste por un tiempo mayor a seis meses y está acompañado por los síntomas anteriormente mencionados.

Aunque no hay una causa concreta que provoque la enfermedad, existen una serie de factores desencadenantes, como el estrés, la toma de tóxicos, una cirugía, accidente o trauma, etc. Tampoco existe un tratamiento específico que cure la enfermedad, por lo que los

medicamentos indicados se enfocan a mejorar los síntomas. Entre los fármacos usados, se encuentran los antiepilépticos, antidepresivos, antiinflamatorios y analgésicos, fundamentalmente. "Esto implica la asunción de efectos secundarios, así como la tolerancia de los mismos, especialmente en ciertas etapas de la mujer, como el embarazo, la lactancia o la menopausia, bien por su incompatibilidad o por sus efectos adversos", señala Matilde Rodríguez.

En cuanto al embarazo, los estudios arrojan resultados contradictorios. Por una parte, se habla de buena tolerancia del embarazo; por otra, del agravamiento de los síntomas en mujeres con fibromialgia, con diferencias durante el embarazo y el posparto. En este último, por ejemplo, las mujeres presentaban más dolor y mayor probabilidad de sufrir trastornos depresivos y ansiedad.

Según Matilde Rodríguez, "habría que hacer una valoración minuciosa entre los síntomas asociados a la enfermedad y los inherentes al embarazo". Asi-

mismo, la matrona resalta que la educación en hábitos saludables durante la gestación es fundamental, "a través de la realización de ejercicios adecuados, dieta sana y equilibrada, técnicas de apoyo, relajación-respiración y evitando disruptores endocrinos, cuya toxicidad celular está relacionada con el empeoramiento de los síntomas asociados a la fibromialgia".

En cuanto a la menopausia, se suele adelantar en las mujeres con fibromialgia alrededor de unos cinco años. "Hay que hacer una mención especial al Síndrome de Sjögren asociado a la fibromialgia, que cursa con sequedad de mucosas, una de las consultas más frecuentes durante esta etapa", añade la matrona.

Por último, Matilde señala que la matrona debería hacer una valoración individual de cada mujer con fibromialgia, "ayudándola a reconocer y aplicar pautas recomendadas en su proceso, que le aporten un apoyo a la hora de mantener un equilibrio emocional y la energía precisa para sus cuidados en cada etapa reproductiva".

## 'Baby Led Weaning', una técnica segura y saludable

Isabel Abel · Matrona en el Hospital Virxe da Xunqueira (La Coruña)



La matrona Isabel Abel es una firme defensora del 'Baby Led Weaning' (BLW).

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Asociación Española de Pediatría (AEPED) aconsejan introducir la alimentación complementaria a partir de los seis meses del bebé. Sin embargo, como explica Isabel Abel, quien, además de matrona, es asesora de lactancia de la asociación Alecria, hay que ser flexibles, ya que solo se trata de una recomendación. En cualquier caso, hay que tener en cuenta que el alimento principal, como mínimo durante el primer año de vida, es la leche, tanto artificial como materna. "Por ello, hay que ofrecer alimentos siempre después de la teta o el

biberón, y no tener prisa por la cantidad y variedad de alimentos complementarios que el bebé toma", recalca Isabel.

En este sentido, la matrona considera que una forma de alimentación complementaria muy adecuada, aunque aún poco extendida, es el 'Baby Led Weaning' (BLW), que en español se podría traducir como "alimentación autorregulada por el bebé". "Consiste en ofrecer al niño alimentos sin triturar, blandos y, a poder ser, con forma de dedo, para que pueda agarrarlos, manipularlos fácilmente y llevárselos a la boca", explica Isabel. Según la matrona, este tipo de alimentación "es más saludable, no fuerza al bebé a comer, le ayuda a autorregularse, permite que las señales de saciedad lleguen antes y que el niño reconozca los alimentos desde el principio por su sabor y textura". También, comenta la matrona, "estimula el desarrollo psicomotor del bebé, evita la transición a la alimentación sólida y que, posteriormente, el niño rechace alimentos con texturas, y previene la obesidad infantil". En cuanto a los inconvenientes, el único que existe, según Isabel, es que los niños que se alimentan de esta forma manchan mucho más. Por otro lado, por lo que respecta a las recomendaciones a tener en cuenta antes de ponerla en práctica, la matrona



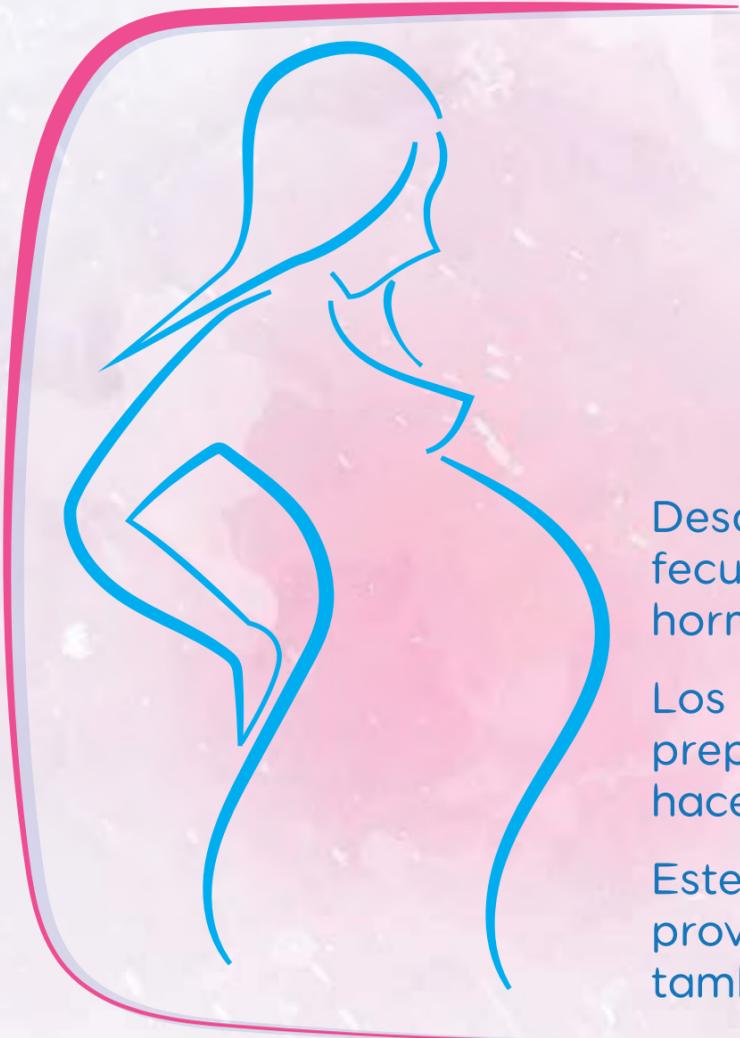
El 'Baby Led Weaning' es muy saludable, ya que no fuerza al bebé a comer y le ayuda a autorregularse y a reconocer los alimentos desde el principio por su sabor y textura.

señala que solo hay que asegurarse de que "el bebé esté fisiológicamente maduro, lo cual ocurre cuando es capaz de sentarse por sí solo, pierde el reflejo de extrusión y tiene una buena coordinación ojo-mano". A pesar de todas estas ventajas, Isabel reconoce que esta técnica no es la elegida por la mayoría de las madres, "por una cuestión cultural y también por comodidad a corto plazo, ya que a largo plazo es una manera de acostumar al bebé a comer sano y tal como lo hará en su vida adulta". Aunque hace unos años había mucha alarma en las consultas de pediatría por el temor a que produjera

asfixia, actualmente hay muchos pediatras formados en la materia. "De todas formas, queda mucho por avanzar en este campo, ya que algunos profesionales siguen viendo como 'rara' esta forma de alimentación y, en vez de formarse en sus beneficios y ofrecer consejos para que sea segura, continúan aconsejando alimentos infantiles procesados, así como la introducción de la alimentación complementaria de forma demasiado precoz, rígida o sustitutiva, favoreciendo, así, la obesidad infantil, principal trastorno dietético de los niños occidentales", concluye Isabel.



Vagisil  
Intima®



Desde el primer momento en el que el óvulo ha sido fecundado, la mujer empieza a experimentar cambios hormonales y físicos en su cuerpo.

Los estrógenos son las principales hormonas que preparan el organismo de la futura mamá para que pueda hacer frente al correcto desarrollo de su bebé.

Este baile de hormonas, es el que en muchas ocasiones provoca la incómoda sequedad vaginal. La sequedad también se da tras dar a luz.

# Vagisil Intima®

GEL HIDRATANTE INTERNO

Con Ácido Hialurónico

Alivia la sequedad vaginal para que te sientas cómoda en cualquier momento.

Es el único hidratante íntimo con Prohydrate® Complex, una combinación especial de humectantes hidratantes, entre los que se incluye el ácido hialurónico con capacidad para atraer y retener la humedad.

Vagisil Intima Gel Hidratante Interno, aumenta el poder de hidratación de la zona íntima gracias a su fórmula bio-adherente de liberación gradual.

Alivia la sequedad vaginal, para disfrutar de la vida íntima en cualquier momento y sentir como tu propia lubricación natural.

Vagisil está diseñado por mujeres, para mujeres y para cuidar tu salud íntima.

Está testado ginecológicamente.



COMBE

Conoce más productos Vagisil en [es.vagisil.com](http://es.vagisil.com)

# Cuidados necesarios para la salud de la zona vaginal

El embarazo y el posparto son dos períodos especialmente delicados en lo que a la salud e higiene de la zona íntima se refiere. Por este motivo, es necesario prestar atención a una serie de sencillos consejos.



Durante el embarazo, debido a las hormonas, el pH de la zona vaginal se vuelve menos ácido de lo normal. Por este motivo, los genitales se encuentran menos protegidos frente a posibles infecciones. Asimismo, después del parto, la zona íntima está especialmente sensible, sobre todo si se ha practicado una episiotomía o si se han tenido que usar puntos de sutura. Por todo ello, durante estos períodos, es necesario seguir unos sencillos pero imprescindibles cuidados.

#### En el embarazo

- Durante la gestación, la higiene íntima debe realizarse únicamente de manera externa, con el fin de evitar la alteración del equilibrio bacteriano y prevenir problemas e irritaciones.
- Se pueden emplear jabones específicos para la higiene íntima un par de

veces al día, enjuagándose solo con agua templada el resto de las veces que se consideren necesarias.

- Hay que lavarse empezando por la vulva, para avanzar, a continuación, hacia la zona anal, y no al revés.
- En cuanto al jabón a utilizar, es necesario elegir uno que limpie sin alterar el delicado ambiente de la mucosa vaginal. Lo más aconsejado es usar uno cuyo pH sea de 3,5 a 4,5.

#### Después del parto

- Durante la primera semana, es mejor utilizar desinfectantes locales suaves, disueltos en agua y, simplemente, enjuagar la zona con ellos.
- Es importante secarse con una toalla suave, presionando delicadamente, sin frotar.
- No es aconsejable el uso de toallitas de celulosa ni de algodón hidrófilo,

puesto que podrían provocar irritaciones y quedarse pegados a la piel, respectivamente.

- Una vez transcurrida una semana, se puede empezar a lavar con normalidad la zona, usando el jabón íntimo habitual.
- Los loquios pueden llevar a la mujer a lavarse con mayor frecuencia. Sin embargo, no conviene exagerar, ya que éstos tienen una función limpiadora.
- Con el fin de evitar la sequedad vaginal que se puede producir en este período, durante las relaciones sexuales, se puede utilizar un gel lubricante, que ayuda a hidratar la zona y a sentirse más relajada.
- Por último, para ayudar a recuperar el suelo pélvico, es muy recomendable practicar los ejercicios de Kegel, que fortalecen los músculos de esta zona, debilitados tras el parto, y ayudan a prevenir la incontinencia urinaria.



## Ammo Fit

#### Ammo London

Dispositivo para ejercitar la musculatura pélvica que permite crear consciencia de esta zona a través de sus distintos modos de vibración basados en las rutinas de Kegel, y especialmente recomendado para evitar problemas de prolapsos. De diseño elegante y discreto, es 100% resistente al agua y extremadamente silencioso (menos de 30 db). **Precio aprox.: 44,95 €**



## KegelSmart

#### Intimina

Fabricado en silicona de grado médico y 100% resistente al agua. Tiene cinco niveles progresivos, cada uno con una rutina de ejercicios. Selecciona automáticamente el nivel de ejercicio, basándose en la fuerza de contracción y resistencia de la última sesión de entrenamiento.

**Precio aprox.: 79,95 €**



## Gel Hidratante Externo

#### Vogisil Íntima

Alivia y reequilibra la incómoda sequedad de la piel vaginal para que la intimidad sea más cómoda. Deja la piel íntima hidratada, flexible y lubricada. Con ProHydrate Complex, una combinación de hidratantes con ácido hialurónico, sin estrógenos ni parabenos añadidos.

**Precio aprox.: 8,90 € (30 g)**

...“Desde siempre  
con las matronas”...



NUK is distributed in Spain by Roche Diagnostics.  
NUK is a registered trademark of MAPA GmbH/Germany



[www.nuk.com.es](http://www.nuk.com.es)  
[www.bebesnuk.com](http://www.bebesnuk.com)



*Understanding Life.*

# Todo lo que no puede faltar en la dieta de la futura mamá

Vitaminas, minerales como el calcio o el hierro, carbohidratos, proteínas... Conozcamos los elementos que deberían formar parte siempre de la dieta de la embarazada y por qué son tan importantes.

 Durante el embarazo, la alimentación de la futura mamá debe garantizar al feto todos los nutrientes indispensables para su correcto desarrollo:

## SALES MINERALES

Garantizan el crecimiento sano del niño. Algunos ejemplos son el calcio, el fósforo, el flúor, el hierro, el sodio, el potasio, el magnesio, el cobre y el cloro.

### Calcio

Es indispensable para la formación del tejido óseo del feto. También regula las contracciones de los músculos, incluido el corazón, participa en la transmisión de los impulsos nerviosos y tiene un importante papel en la coagulación de la sangre.

El niño ya necesita calcio cuando está en el útero materno. Por ello, la dieta de la futura mamá debe incluir más calcio del acostumbrado.

- La fuente más abundante de calcio son los productos lácteos. Un cuarto de litro de leche, incluida la leche en polvo, contiene 300 miligramos de calcio. Esta misma cantidad podemos encontrarla en un par de yogures y en 80 gramos de queso blando. También existen leches enriquecidas en calcio y vitamina D.

### Fósforo

Es esencial para la formación de los huesos y de los dientes, y muy importante para el metabolismo celular.

- Se encuentra en todos los alimentos de

origen animal (carne, pescado, huevos, etc.), así como en la leche.

### Flúor

Ayuda a la correcta formación de los dientes del feto. Se puede prescribir a la madre para prevenir la caries en el niño.

- Se encuentra, sobre todo, en los mariscos.

### Magnesio

Sirve para fijar el calcio y otros minerales. La falta de magnesio se traduce en palpitaciones, calambres musculares e insomnio.

- El magnesio se encuentra en los frutos secos, en las hortalizas verdes y en muchas aguas minerales.

### Hierro

Resulta necesario para la formación de la hemoglobina, la sustancia contenida en los glóbulos rojos, que transporta el oxígeno de los pulmones a los tejidos periféricos. La carencia de hierro provoca un aporte insuficiente de oxígeno al feto y un aumento de la sensación de cansancio a la madre.

- Los alimentos más ricos en este mineral son la carne, la yema de huevo, el pescado, las legumbres, las verduras de hoja verde oscuro y la fruta seca. Para facilitar su absorción, se puede consumir al mismo tiempo vitamina C.

## VITAMINAS

Son sustancias necesarias, pero el organismo no es capaz de producirlas. Por ello, se adquieren a través de la alimentación.



Las sales minerales, las vitaminas y los carbohidratos son algunos de los elementos que no pueden faltar en el menú de una embarazada, con el fin de garantizar su salud y la del bebé que está en camino.

### Vitamina C

Es esencial para el crecimiento de los dientes, de los huesos y de los cartílagos del feto. Favorece la absorción del hierro y aumenta la resistencia del organismo frente a las infecciones.

- Se encuentra en la fruta y las verduras frescas.

### Vitamina D

Sirve para asimilar y fijar el calcio a los huesos. También la sintetiza la piel a través de su exposición al sol.

- Los productos lácteos, la yema de huevo y el pescado la contienen.

### Vitamina B6

Es muy importante para el desarrollo del sistema nervioso y de la piel del niño, así como contra las náuseas y los calambres nocturnos de la futura mamá.

- Está en el hígado, las legumbres y las hortalizas de hojas verdes.

### Vitamina A

Es indispensable para metabolizar las grasas y algunas proteínas.

- La leche y los productos lácteos, los pescados grasos y algunos tipos de fruta y verdura la contienen.

### Vitamina B9 (ácido fólico)

Durante el embarazo, debe "duplicarse", ya que es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso del niño y para la formación de los glóbulos rojos, tanto de la madre como del feto. Previene los defectos del tubo neural, como la espina bífida.

- Se encuentra en algunas verduras frescas, en el pan integral, los cereales, algunos extractos de levadura y el germen de trigo.

## Los carbohidratos, fuente de energía

Los carbohidratos son azúcares o glúcidos que no pueden faltar en una dieta equilibrada, pues es la fuente de energía que necesitan los músculos, las células nerviosas y los glóbulos rojos. La necesidad de glucosa aumenta a medida que el embarazo avanza.

- Se dividen en dos grandes categorías: simples, como la fructosa, la glucosa y la sacarosa (el azúcar de consumo), y complejos, constituidos por cadenas de azúcares simples unidos entre ellos. Entre estos, se encuentra el almidón contenido en los cereales (por tanto,

pan, pasta, arroz...), en las legumbres y en las patatas. Por lo que respecta a los cereales, los más adecuados son los integrales.

- Es necesario dar preferencia a los carbohidratos de liberación lenta, es decir, complejos, porque mantienen el nivel de glucemia más constante en el tiempo y evitan los picos bruscos de azúcar en la sangre.
- Además de los cereales clásicos, existen los llamados pseudocereales, como el amaranto, la quinoa, la chía, el trigo sarraceno, etc., con un

balance nutricional superior, ya que aportan proteínas de buena calidad, un alto porcentaje de fibra, tanto soluble como insoluble, y esteroides vegetales y ácidos grasos que ayudan a disminuir el nivel de colesterol en sangre. Asimismo, contienen compuestos bioactivos, como antioxidantes y fructooligosacáridos, que mejoran la actividad celular. Además, al no estar procesados ni refinados como los cereales "tradicionales", conservan intactas sus cualidades organolépticas.

# DETECCIÓN PRECOZ DE LA HIPOACUSIA INFANTIL A TIEMPO NO ES TARDE



Comunicarse es una de las bases principales de la sociedad. Poder hablar, escuchar y transmitir forma parte de nuestro ADN, y **tales capacidades las empezamos a desarrollar desde los primeros días de vida**. Desde el nacimiento, los bebés tienen una serie de instintos que guían su desarrollo y algunos de estos instintos se dirigen a la comunicación y al aprendizaje del lenguaje oral.

**La audición es la vía principal mediante la cual se desarrolla el lenguaje y el habla**, y cualquier trastorno en la percepción auditiva del pequeño durante sus primeros años de vida, podrá afectar su desarrollo comunicativo y lingüístico, así como los procesos cognitivos. Sin embargo, **saber si el bebé tiene problemas de hipoacusia sin someterlo a evaluaciones es difícil**, y por ello, desde **GAES Junior**, especialistas en desarrollo infantil, queremos ayudarte.

Un diagnóstico a tiempo asegurará que podamos identificar las necesidades del pequeño y actuar de una manera rápida. A veces, parece que el bebé responde a sonidos, aunque su oído no funcione muy bien. Es por ello que los especialistas de **GAES** recomendamos que estemos atentos a las reacciones del bebé, especialmente durante **los dos primeros años de vida, que son los más importantes en la adquisición del habla y el lenguaje**.

Durante las primeras semanas y meses, **cuando el pequeño no tiene ningún síntoma de sordera, es normal que se sobresalte o parpadee ante ruidos fuertes e inesperados**, además de dirigir sus ojos hacia cualquier sonido que le resulte interesante, como puede ser la voz de su mamá o de un sonajero. Cuando son mayores, además, suelen señalar o mirar objetos y personas familiares cuando identifican su nombre, como también comprender algunas órdenes muy sencillas.

**Entre los síntomas que nos ayudan a detectar posibles inconvenientes de salud auditiva**, se encuentran las frecuentes infecciones de oído, así como las dificultades en

entender el lenguaje o en desarrollar el habla cuando se van haciendo mayores. Según la Organización Mundial de la Salud, aunque más del 15% de los problemas de audición se producen por complicaciones en el parto, **cerca del 60% de las pérdidas de audición en la infancia son prevenibles**.

Afortunadamente, **una detección a tiempo nunca es tarde** y por eso, los audioprotesistas de **GAES Junior** os guiamos en el cuidado de la salud auditiva y recomendamos que, en caso de sospecha ante las señales ya mencionadas, se acuda al especialista para que determine cualquier tipo de anomalía. Todo ello nos permitirá hacer un diagnóstico del pequeño para, así, indicar todas las necesidades que se desprendan.

**La finalidad de la detección precoz de la hipoacusia infantil es poder instaurar el tratamiento** y en **GAES Junior** podemos ofrecerte soluciones integrales para ellos. Detectar la carencia a tiempo y ponerle remedio ayudará al pequeño a disfrutar, entender y comunicarse con la realidad que les rodea con mayor normalidad.



# Proyecto para formar matronas en Guatemala

**Sandra Atienza** · Matrona en el Hospital Universitario Doctor Peset (Valencia)

Actualmente, en Guatemala, solo el 53% de las mujeres embarazadas reciben atención prenatal y menos de una tercera parte de los partos son atendidos por personal técnico. Asimismo, las tasas de mortalidad infantil siguen siendo muy altas: 24,3 de cada mil niños mueren antes de llegar al año de vida, y un 58% de los pequeños de entre 3 y 36 meses sufren desnutrición crónica.

Para hacer frente a todos estos problemas, de la mano de la ONG ACOEC, la matrona Sandra Atienza, junto a un equipo de profesionales formado por otras dos matronas, María Cervera y Cintia Salazar, un médico de familia, Ana Furió, y un representante de la ONG dedicado a labores logísticas, Enrique Asensi, viajó entre el 7 de abril y el 7 de mayo al municipio de Sololá, para participar en un proyecto financiado por la Diputación de Valencia cuya finalidad es fortalecer la

salud materno-infantil y la salud sexual y reproductiva en la zona. Durante su estancia, los cooperantes se encargaron de la compra de material médico indispensable para la labor de las matronas, además de realizar 7 talleres de 4 horas de duración cada uno destinados a las comadronas comunitarias y 2 talleres destinados a los jóvenes de la región. En los talleres dirigidos a las comadronas y a los auxiliares de clínica del hospital, se trataron temas como los cuidados en el embarazo, parto y puerperio; los signos de alarma y los cuidados en el recién nacido; la alimentación en el primer año de vida y las técnicas de primeros auxilios. En cuanto a los talleres dirigidos a los jóvenes, se llevaron a cabo con estudiantes de entre 14 y 16 años, y en ellos se dio información sobre la prevención de embarazos y de enfermedades de transmisión sexual en la adolescencia o la violencia de género.

La comadrona en Guatemala nace de la cultura maya a través de sueños, y su atención a las mujeres es constante, cálida, humana y personalizada. "Es una figura de toda la vida, ancestral, que, al igual que un pintor o un músico, tiene un don", explica Sandra. Actualmente, hay unas 1.400 comadronas en el departamento de Sololá, la mayoría de las cuales no han recibido una formación adecuada que les permita realizar su trabajo correctamente en sus comunidades. "Reconocen que

tienen muchas carencias, lo que hace que muchas veces no sean bien recibidas en los hospitales, por lo que valoran mucho la ayuda que les prestamos", asegura Sandra. Gracias a la buena acogida que ha tenido el proyecto, la matrona asegura que la idea es llevar a cabo una segunda fase. "Solo hemos podido llegar a un 10% aproximadamente de las comadronas. Nuestro objetivo es hacer un segundo viaje para formar y fortalecer a muchas más matronas", concluye Sandra.



Sandra Atienza junto al grupo de matronas guatemaltecas que participaron en los cursos.

# Retos y problemas de las matronas andaluzas

**Carmen Rodríguez** · Matrona en el Distrito Sanitario A.P. de Sevilla



Carmen preside la Asoc. Andaluza de Matronas.

Actualmente, en Andalucía, las matronas están avanzando en varias direcciones. Una de ellas es el ámbito privado, como consecuencia de la falta de empleo existente en la Sanidad Pública. "Las matronas han tomado conciencia de que hay otra forma de desarrollar su labor profesional y han

empezado a crear espacios de trabajo donde son ellas las que gestionan la oferta asistencial", explica Carmen Rodríguez, quien, además de trabajar en la Sanidad Pública, dirige una empresa de matronas en el sector privado.

Si nos centramos en la Sanidad Pública, actualmente hay unas 722 matronas trabajando en el ámbito hospitalario y 205 en Atención Primaria. En cuanto al desarrollo de sus competencias, es muy dispar. "Encontramos hospitales donde la figura de la matrona supone un referente, mientras que en otros su actuación está muy limitada. En Atención Primaria, ocurre algo similar; hay centros en los que la matrona se erige como una figura fundamental, y otros en los que su actividad está muy centrada y limitada al proceso de embarazo y puerperio", señala Carmen Rodríguez. En cuanto a los problemas más relevantes, la matrona reconoce que el principal es la falta de empleo, debido a diversos

factores. "En primer lugar, por un problema histórico, que viene de una época en la que no había matronas disponibles. Por otro lado, se sigue calculando erróneamente la necesidad de matronas en base a los recién nacidos, cuando nuestras competencias abarcan la salud sexual y reproductiva a lo largo de toda la vida de la mujer", explica Carmen. A estos factores se une la precariedad de los contratos temporales, que hace que muchas profesionales salgan de Andalucía para buscar trabajo en otras comunidades e, incluso, en el extranjero.

A nivel de colectivo, para Carmen Rodríguez, existe también una escasa motivación en la participación de movimientos asociativos, que ayuden a tener la unión y la fuerza suficientes para ser visualizadas como profesión tanto en la administración como en la sociedad. "Precisamente porque somos un colectivo pequeño, la persona que se forme como matrona debe interiorizar que parte de su desarrollo profesional debe invertirlo en tra-

bajar para conseguir que las mujeres y la sociedad nos sientan como merece nuestra profesión: como referentes en el cuidado de la salud sexual y reproductiva", afirma Carmen, que, fiel a esta idea, es la actual Presidenta de la Asociación Andaluza de Matronas.

A pesar de todo, Carmen Rodríguez reconoce que las matronas andaluzas están en el camino correcto. Muestra de ello es que el pasado año, gracias a la Estrategia de Renovación de Atención Primaria y al esfuerzo del Servicio Andaluz de Salud, se crearon 33 nuevos puestos de trabajo, y se prevé una ampliación de unas 60 matronas más en los próximos meses. "Si se cumplen estas previsiones, vamos a poder alcanzar un grado de calidad de la atención adecuado para una comunidad que, históricamente, ha ido a la cola en la atención a la mujer. Áreas como la lactancia materna, el puerperio o la menopausia son las grandes 'abandonadas', y es necesario que sean mejor atendidas", concluye Carmen.

con PANTENOL

# Bepanthol®

Pomada Protectora Bebé

Doble protección  
y cuidado para el  
**culito de tu bebé**

sin perfume  
sin colorantes  
sin conservantes



DécimoMes  
decimomes.es

Tu bebé es lo más importante. Pero y tú,  
¿cómo estás? Descubre DécimoMes,  
la web de apoyo para las nuevas mamás.



CLÍNICAMENTE  
TESTADA  
INCLUSO EN BEBÉS  
PREMATUROS

#### Doble protección y cuidado para el culito de tu bebé:

- Desde fuera, los **emolientes** forman una barrera protectora que evita la deshidratación de la piel y la aísla de sustancias irritantes.
- Desde dentro, el **Pantenol** (pro-vitamina B5) favorece la regeneración natural de la piel protegiendo y cuidando el culito de tu bebé.

L.ES.MKT.CH.1.1.2017.0601

Bepanthol® / Cuando la piel exige un experto



# El yoga, una práctica con multitud de beneficios

Ana Belén Méndez comenzó a practicar yoga con 23 años y, desde entonces, ha continuado aprendiendo y formándose en esta disciplina milenaria. Actualmente, imparte clases de yoga prenatal y posnatal para el Hospital Quirón Salud de Málaga y Marbella.

**Ana Belén Méndez** · Matrona en el Hospital Quirón Salud de Málaga y Marbella

En el año 2010, Ana Belén Méndez obtuvo el título de profesora de Hatha Yoga y comenzó a dar sesiones regulares tanto en Marbella como en Málaga. En ambos centros, esta técnica se ofrece dentro de las actividades para el embarazo y el posparto, ya que es el complemento perfecto en las dos etapas. "Como matrona, mis clases de yoga se centran en el período gestacional y puerperal, trabajando sobre las necesidades físicas y emocionales de la mujer en un momento tan especial y cambiante de sus vidas", afirma Ana Belén.

## ¿Qué es el yoga prenatal?

El yoga prenatal es un yoga adaptado al embarazo, puesto que algunas de las asanas (posturas) o pranayamas (respiraciones) que se realizan en el yoga tradicional no se pueden llevar a cabo en este período. "Considero que es una de las prácticas más completas que una mujer puede hacer durante la gestación; de hecho, la mayoría de las embarazadas que la prueban se sorprenden muy gratamente", explica la matrona. Por otro lado, una clara diferencia con el yoga tradicional es que se crea un espacio íntimo, para que la madre tome contacto

con su embarazo y disfrute de esa experiencia de una forma más consciente, a través de meditaciones y visualizaciones guiadas con el bebé.

## Yoga posnatal

Después del parto, se debe esperar, al menos, un mes antes de iniciar una actividad física regular. En caso de cesárea, se recomienda, incluso, un descanso más prolongado, de dos meses aproximadamente. En este período, se lleva a cabo una práctica del yoga más intensa, físicamente más demandante y que ofrece muy buenos resultados. "Lo interesante es que las recientes mamás vengan solas, ya que esto permite poder trabajar mucho más en ellas y que la clase les resulte más reconfortante, aunque si alguna necesita traer a su bebé, éste es siempre bienvenido", refiere Ana Belén.

## Un sinfín de beneficios

El yoga prenatal es beneficioso en todos los sentidos. Especialmente, ayuda a desarrollar la concentración, el aparato respiratorio y la flexibilidad, además de liberar tensiones articulares y musculares, tonificando de forma suave y gradual. Por otro lado, mejora la coordinación del aparato locomotor, reduce el cortisol en

## Así es una clase de yoga

Las clases de yoga que Ana Belén Méndez imparte en Málaga y Marbella duran entre 60 y 90 minutos. Comienzan con una pequeña meditación, tomando contacto con la respiración y el bebé a través de diferentes técnicas respiratorias. A continuación, se lleva a cabo el calentamiento, liberando diferentes cadenas musculares y zonas articulares que acumulan más tensión debido a los cambios de la gestación, y se entra progresivamente en dife-

rentes asanas o posiciones. Según la clase, la secuencia va variando, pasando por ejercicios de suelo, equilibrios, posiciones estáticas, dinámicas, bípedas y de coordinación. Las sesiones siempre terminan con estiramientos finales y una relajación profunda guiada con el bebé. Después del parto, la estructura de la clase es similar, aunque mucho más demandante físicamente.

Más información:

[www.contuembarazo.com](http://www.contuembarazo.com)

sangre y aumenta los niveles de serotonina, disminuye la sensibilidad, las quejas somáticas y la hiperactividad, aumenta la función inmunológica y mejora el humor, entre otras cosas. "Una de las ventajas más interesantes en el embarazo, además del bienestar físico que las mujeres refieren en pocas sesiones, es la activación del sistema parasimpático. Con la práctica, las gestantes van adquiriendo herramientas para calmar y controlar el estrés y la agitación mental, habilidad especialmente relevante durante toda esta etapa. Además, hay estudios que demuestran que esta disciplina ayuda a reducir el dolor en el parto", añade la matrona.

Tras el nacimiento del bebé, además de todos los beneficios mencionados anteriormente, el yoga ayuda enormemente a la recuperación física y psíquica. "En las sesiones, la activación del suelo pélvico y de la pared abdominal (de forma hipopresiva) están incluidas en la mayor parte de las asanas o posturas, lo que en el yoga llamamos bhandas. Asimismo, las meditaciones y relajaciones profundas hacen de esta práctica una gran aliada, especialmente, en estados de ansiedad y depresión", sostiene Ana Belén.

## Contraindicaciones

Existen muy pocas contraindicaciones a la hora de practicar yoga, por ejemplo, las que requieren un reposo relativo o absoluto en la gestación. La placenta previa también podría limitar algunos movimientos, aunque se podría hacer un

yoga más suave, adaptado a la situación. Asimismo, ciertas lesiones físicas requerirían de modificaciones y cuidados, aunque tampoco supondrían una contraindicación total. "Por supuesto, cualquier signo de alarma contraindicaría la continuación de la actividad en el embarazo, hasta que la matrona o el ginecólogo consideren que se puede reiniciar la práctica de forma segura", recalca la matrona.

## Antes de empezar...

La precaución principal antes de comenzar a practicar esta disciplina es ponerse en manos de un buen profesional certificado en este tipo de yoga, que sepa cómo trabajar con la gestante. "En algunas clases de yoga prenatal, se toman la libertad de dar una especie de educación maternal y preparación al parto que puede generar falsas expectativas en la mujer y, finalmente, una frustración innecesaria. Ese terreno le pertenece exclusivamente a la matrona, aunque últimamente tenemos que lidiar con un intrusismo profesional que se oculta detrás de diferentes actividades para la embarazada y, en definitiva, hace daño a la mujer y a su vivencia", señala Ana Belén.

Por otro lado, a nivel puramente musculoesquelético, la gestante no debe sobrepasar su propio límite de fuerza o flexibilidad, con el fin de prevenir lesiones. Asimismo, se debería evitar la práctica de yoga con altas temperaturas. "Por todo ello, lo más indicado es acudir a clases de yoga prenatal o adaptado al embarazo", concluye la matrona.



Ana Belén Méndez, durante una de las clases de yoga que imparte en el Hospital Quirón Salud.

*No lo ves,  
pero lo sientes.  
Hoy hace un  
día precioso.*

## **SHARED SENSATIONS**

*La línea cosmética para embarazo y postparto de Suavinex está formulada con ingredientes de ligera textura, sutil aroma y rápida absorción que convertirán el cuidado diario de tu piel en un ritual de sensaciones agradables.*

*Disfruta de las pequeñas cosas que te hacen sentir bien. Ellos lo notan.*



**ACTIVOS DE ALTA COSMÉTICA Y FÓRMULAS ESPECÍFICAMENTE  
ADAPTADAS A LA PIEL DE LA EMBARAZADA**

*livingsuavinex.es*

**suavinex**

# Objetivo: brindar la mejor atención posible a la mujer

Inquieta y exigente, esta alcoyana de 40 años estudió Enfermería en Barcelona y emigró a Reino Unido para formarse como matrona. Hoy en día, es la Supervisora del área Materno-Infantil del Parc Sanitari Sant Joan de Déu. Allí la hemos acompañado durante una de sus jornadas de trabajo.

Tras finalizar sus estudios de Enfermería en Santa Madrona (Barcelona), la escasez de oportunidades laborales, unida al deseo de conocer otras realidades, llevó a Clara García a viajar a Birmingham (Reino Unido) para trabajar como enfermera en el Servicio Nacional de Salud de dicho país (NHS). Gracias a su paso por diferentes servicios de Medicina Interna y UCI, Clara fue adquiriendo experiencia como enfermera, aunque la obstetricia seguía siendo su objetivo. En 2002, consiguió plaza en la Universidad de Wolverhampton para cursar la formación de matrona, "18 meses especialmente intensos aprendiendo una profesión nueva en una lengua diferente", confiesa nuestra protagonista. La figura de la matrona en el NHS y el tratamiento del parto en el Reino Unido hicieron muy feliz profesional y personalmente a Clara durante cuatro años; sin embargo, las ganas de formar una familia le hicieron regresar a España. Trabajando de matrona asistencial en atención hospitalaria, en el año 2010, apareció la

oportunidad para Clara de introducirse en el mundo de la gestión de la mano del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Sant Boi de Llobregat (Barcelona), "en aquel momento, un hospital que iniciaba su andadura, un proyecto fantástico para empezar como supervisora, en el que sigo a día de hoy", explica la matrona.

## Sabiduría y seguridad

### Clara García cursó la especialidad de matrona en el Reino Unido, donde ejerció durante cuatro años

Clara García confiesa que descubrió su vocación como matrona durante sus prácticas en una sala de partos cuando estudiaba Enfermería. "Me cuenta de que esa figura que tenía la matrona de sabiduría, seguridad y acompañamiento a la mujer durante el proceso tan intenso de la maternidad era a lo que yo me quería dedicar toda la vida", recuerda Clara. Hoy en día, de su profesión destaca la posibilidad que le ofrece de participar en un momento crucial de la vida de una mujer, así como la capacidad de poder cuidar, defender y empoderar a las mujeres en todo su proceso de maternidad.

## Su momento más emotivo

Además de ejercer como supervisora de Enfermería Materno-Infantil en el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, Clara pertenece a la Associació Catalana de Llevadores, a la Asociación de Economía de la Salud y a la Marce International Society de Salud Mental Perinatal. Entre sus momentos más emotivos a nivel profesional, la matrona recuerda la primera vez que acompañó a una mujer en el proceso de parto de una pérdida gestacional, una experiencia que, confiesa, "me hizo abrir tanto el espectro de nuestra asistencia que aún pienso que aquella mujer me ayudó más a mí que yo a ella".

## Ofreciendo siempre lo mejor

Clara se define como una persona inquieta, exigente, cariñosa y detallista. De sus compañeros y compañeras de trabajo, destaca su paciencia y profesionalidad ante cualquier situación adversa, así como su capacidad para lograr ofrecer siempre su mejor versión, como personas y como profesionales, con el objetivo de brindar la mejor atención posible a la mujer. De la armonía y buen hacer de este equipo de matronas hemos sido partícipes en este reportaje, en el que las hemos acompañado durante 24 horas de trabajo.



## El perfil de...

**NOMBRE:** Clara García Terol

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Alcoy (Alicante)  
1 de abril de 1978 (40 años)

**AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:** 18 de enfermera y 15 de matrona

**DESTACA:** "El hecho de poder participar en un momento crucial de la vida de una mujer"

## UN DÍA en imágenes



**07:00 h**

Nada más comenzar su turno, Clara García se reúne con el equipo de Supervisión de Enfermería del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, para ponerse al día de lo que ha ocurrido durante la noche y empezar a planificar el trabajo de la jornada.



**08:00 h**

Matronas, pediatras, anestesiólogos y auxiliares de enfermería de Maternidad llevan a cabo un pase informativo multidisciplinario, en el que los diferentes profesionales exponen las incidencias de las últimas 24 horas y planifican las 24 siguientes.



**09:00 h** Durante su jornada laboral, Clara realiza tareas de diferente índole, entre ellas acompañar al personal de enfermería de la planta de Maternidad del hospital, ayudándoles a llevar a cabo los cuidados necesarios para los recién nacidos.



**10:00 h** Junto a Tere, la matrona de planta, Clara supervisa los cuidados a las nuevas madres y sus bebés, les ofrece educación sanitaria frente al puerperio y les ayuda en el inicio de la lactancia materna, tarea complicada en muchas ocasiones.



**11:00 h** Junto a su compañera Merche, Clara examina y monitoriza a una embarazada en la consulta de la matrona. Esta consulta está encaminada a embarazos de bajo riesgo y ofrece soporte al equipo de Ginecología en el control del Alto Riesgo Obstétrico.



**12:00 h** Cada lunes y miércoles, Teresa, Estefanía y Clara imparten un Taller de Lactancia para las recientes mamás. Entre risas y confidencias, les asesoran, les ofrecen apoyo y escuchan sus dudas y problemas a la hora de dar el pecho.



**16:00 h** Ana y Clara reciben a los futuros papás que participan en la sesión "Tener un hijo en el Parc Sanitari", en la que las matronas dan respuesta a dudas comunes, como cuándo acudir a Urgencias, a dónde dirigirse, etc.



**18:00 h** Después de visitar las diferentes estancias del hospital, las matronas examinan el plan de parto de los futuros padres, que quedan encantados con la atención recibida. Tras despedirlos, finaliza una intensa pero emocionante jornada para Clara.

# Oviedo reunirá a más de 600 matronas en octubre

Según fuentes de la organización, el XVII Congreso de la FAME y II Congreso de APROMAP, que se celebrará en Oviedo los próximos 4, 5 y 6 de octubre, congregará a unas 650 matronas de todo el país.

El Palacio de Exposiciones y Congresos Ciudad de Oviedo ha sido el lugar elegido para la celebración del XVII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y II de la Asociación Profesional de Matronas del Principado de Asturias (APROMAP). Este encuentro, que tendrá lugar los próximos días 4, 5 y 6 de octubre, prestará especial atención a la psicología perinatal, al papel de la matrona en las emergencias obstétricas o a los nuevos horizontes en anticoncepción, entre otros muchos temas, a través de un enfoque global, enriquecido con la visión propia de cada uno de los participantes y ponentes.

## Mesas y talleres

Bajo el lema "Matrona y mujer, construyendo juntas un futuro", el congreso abrirá sus puertas el jueves 4 de octubre con la conferencia inaugural "Historia de las matronas: del saber empírico al conocimiento", a cargo de Catalina Fajardo, matrona del Hospital San Pedro de Logroño (La Rioja), y presentada por Salomé Álvarez, presidenta de APROMAP. A continuación, darán comienzo las mesas redondas, un total de seis a lo largo de los tres días que durará el congreso, en las que se tratarán temas como la psicología perinatal, las emergencias obstétricas, la gestión como elemento de futuro o la actualización en anticoncepción. En cuanto a los talleres, se llevarán a cabo ocho talleres sobre la biomecánica pélvica y el parto, la sexualidad sensitiva, la distocia de hombros, la sutura perineal, cómo ser una womatrona y sobrevivir,

las dinámicas exitosas, la matrona en el duelo perinatal y la Reanimación Cardio Pulmonar Neonatal. "Se mantiene, como siempre, la estructura de nuestros congresos, con talleres, mesas redondas, conferencias, el espacio de los residentes, que para nosotros es fundamental, y la mesa de buenas prácticas de las comunidades, que nos aporta esas experiencias que hacen progresar a la profesión", explica M<sup>a</sup> Jesús Domínguez, presidenta de la FAME. En definitiva, un programa científico completo y atractivo, con temas novedosos y de última actualidad, en el que es difícil destacar unas ponencias sobre otras. "Es complicado elegir, porque tenemos ponentes punteros dentro de sus ámbitos. Es un honor contar con todos ellos y con su enorme disposición a participar en este congreso; algunos, incluso, han cambiado otros compromisos por estar en Asturias", afirma la presidenta del congreso y de APROMAP, Salomé Álvarez.

## Un orgullo para Oviedo

Para la Asociación Profesional de Matronas del Principado de Asturias (APROMAP), el hecho de que el XVII Congreso de la FAME se celebre en Oviedo supone, sin duda, una gran oportunidad. Como su presidenta reconoce, "es un orgullo y una gran responsabilidad llevar a cabo un congreso de esta magnitud. Llevamos mucho tiempo trabajando para dotarlo de contenido, experiencias y vivencias, aportando nuestro granito de arena con temas que son de interés no solo para nuestra asociación, sino también para todas las matronas del resto del país".

## Dos residentes asisten gratis al Congreso

Beatriz Muñoz y Natalia Castillo son las dos ganadoras de las becas con las que la Asociación de Matronas de Madrid (AMM) y la revista *Mi bebé y yo* premian anualmente al mejor artículo de divulgación dirigido a mujeres embarazadas. Gracias a estas ayudas, las dos galardonadas tendrán la posibilidad de asistir de manera gratuita al XVII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y II de la Asociación

Profesional de Matronas del Principado de Asturias (APROMAP). "Cómo compatibilizar la lactancia materna y la vuelta al trabajo", de Beatriz Muñoz, y "Hierbas e infusiones durante el embarazo", de Natalia Castillo, son los dos trabajos elegidos por el jurado por su originalidad, su interés para la población, su lenguaje sencillo y su calidad científica. Ambos artículos aparecerán publicados en próximos números de la revista *Mi bebé y yo*.



Imagen del exterior del Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas, donde los pasados 5, 6 y 7 de octubre se celebró el último congreso de la FAME. Foto: Esther Torres.

# Omega-3: el complemento ideal para madres embarazadas y lactantes

Los ácidos grasos omega-3, EPA y DHA son ácidos grasos esenciales poliinsaturados de cadena larga, necesarios para una buena salud y un desarrollo adecuado, pero que el organismo no puede producirlos por sí mismo. La única manera de incorporar los Omega-3 a nuestro cuerpo es mediante los alimentos que ingerimos, sobre todo el pescado azul. Es habitual que las mujeres embarazadas y lactantes tengan mayor riesgo de carencia de ácidos grasos Omega-3, ya que las reservas de los tejidos maternos suelen disminuir al utilizarse para el desarrollo del feto o para alimentar al neonato. En estos casos, las madres no pueden aportar suficiente DHA a sus hijos, ya sea a través del cordón umbilical o de la leche materna. Por eso, es aconsejable regular los niveles de Omega-3 de las madres con complementos alimenticios. Pero, ¿cómo contribuye el Omega-3 en el desarrollo de fetos y bebés lactantes? ¿Qué fuentes de Omega-3 son más recomendables?

**La importancia del Omega-3 para madres e hijos**  
El DHA es el ácido graso Omega-3 que juega un papel más relevante durante todo el embarazo y la lactancia, porque el 14% de los ácidos grasos cerebrales son principalmente Omega-3 DHA. Sobre todo es importante durante el último trimestre del embarazo, cuando el desarrollo del cerebro del bebé se acelera. También es fundamental para el correcto desarrollo del sistema nervioso y visual de los fetos y los bebés recién nacidos, puesto que cerca de un 30% de los ácidos grasos de la materia gris del cerebro y un 50% de los de la zona central de la retina son DHA. Pero el Omega-3 DHA no solo contribuye al correcto desarrollo neuronal y visual, también mejora el desarrollo intelectual de los niños y las niñas. Y aporta otros beneficios a las madres: reduce las posibilidades de parto prematuro, atenúa las alteraciones emocionales del embarazo y disminuye las posibilidades de sufrir una depresión posparto. El Omega-3 EPA, por su parte, junto con el DHA contribuye al funcionamiento normal del corazón de embarazadas y lactantes.

**Aceite de pescado: una fuente ideal de Omega-3**  
El aceite de hígado de bacalao y de otros pescados azules con los que se elabora Möller's aporta los ácidos grasos Omega-3 DHA y EPA diarios para complementar el Omega-3 necesario en la alimentación de mujeres embarazadas y lactantes. Möller's se elabora con aceite de hígado de bacalao del Ártico y de otros pescados azules con mínima toxicidad y oxidación, porque trabajan con unos niveles de pureza y de toxicidad incluso más estrictos que los de las autoridades.

**Una cucharadita de aceite de hígado de bacalao Möller's al día contribuye al correcto desarrollo de fetos y bebés amamantados con leche materna.**

**Los beneficios de Möller's en fetos y bebés lactantes**  
La ingesta diaria del ácido graso Omega-3 DHA de Möller's contribuye al desarrollo óptimo del cerebro y la vista, sobre todo en la etapa de desarrollo y crecimiento, cuando una buena nutrición es esencial. Todos los productos Möller's indicados para madres embarazadas y lactantes aportan la cantidad diaria recomendada de DHA. Además, Möller's también aporta vitaminas A, D y E, cuya deficiencia es común en todo el mundo. Un suplemento regular de estas vitaminas favorece al funcionamiento ideal del sistema inmunitario. La vitamina D también es esencial para la absorción de calcio: tomar vitamina D cada día contribuye a fortalecer los huesos y los dientes, lo cual es crucial para el desarrollo del esqueleto de fetos y niños. Las cantidades de vitaminas A, D y E del aceite de hígado de bacalao Möller's están dentro del nivel seguro para mujeres embarazadas y en período de lactancia, y no superan las cantidades establecidas por las autoridades\*.

**Möller's, tradición noruega en Omega-3**  
Möller's es la marca líder en Omega-3 en los países nórdicos desde hace un siglo y medio. Con 160 años de tradición, es la marca elegida por la mayoría de familias noruegas para compensar el déficit de Omega-3 de sus dietas, pero no solo por sus propiedades: el aceite de hígado de bacalao de Möller's ha sido galardonado con numerosos premios al mejor sabor.

\* Vitaminas A y E guías de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) de 2015. Vitamina D: guías de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) de 2016.

## El Omega-3 para el correcto desarrollo de fetos y bebés

Möller's, elaborado con aceite de pescado es el complemento alimenticio ideal para proporcionar el Omega-3 y las vitaminas A, D y E para madres e hijos durante el embarazo y la lactancia.



**CORRECTO DESARROLLO DEL CEREBRO Y LA VISTA**



**DESARROLLO, CRECIMIENTO Y FORTALECIMIENTO DE HUESOS Y DIENTES**



**FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL SISTEMA INMUNITARIO**



nº 1 en Noruega\*



# MÖLLER'S

Tradición noruega en Omega-3

De venta en farmacias y parafarmacias de El Corte Inglés.

\* Perceptor/Norstat/Nielsen Noviembre 2016 (Frecuencia de compra de cápsulas Omega-3)  
• Una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA contribuye al funcionamiento normal del corazón • Una dosis diaria 250 mg de DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y la vista • En mujeres embarazadas y en período de lactancia, una ingesta diaria de 200 mg de DHA, además de la dosis diaria recomendada de ácidos grasos Omega-3 para adultos (250 mg de EPA+DHA), contribuye al desarrollo normal de los ojos y del cerebro del feto y del lactante alimentado con leche materna.  
• Encuesta a 10.012 individuos del panel de Netquest + test de producto a 100 personas del Club Compráctica en octubre 2017  
www.granpremioalainnovacion.com

# “Para ser feliz, no hay nada mejor que ayudar a los demás”

Desde que era una niña, Casandra González había soñado con vivir la experiencia de la cooperación. Por fin, el pasado año su deseo se hizo realidad, gracias a la ONG tinerfeña MamanAfrica.

## ¿Cuándo te surge la “espinita” de la cooperación?

Cuando estaba en el colegio, con unos 15 años. Siempre soñé con poder poner al servicio de otra comunidad mis conocimientos y habilidades.

## ¿Por qué elegiste esta ONG en concreto?

Porque cumplía varios requisitos indispensables para mí, como son su transparencia, su cercanía, el amor en todos los proyectos que hacen, el trato directo y el tiempo empleado (15 días).

## ¿Dónde has estado colaborando y en qué fechas?

Hemos estado en Senegal, haciendo un recorrido por diferentes partes del país: Dakar, Tambacounda, Sare Bala y Saint Louis, principalmente. Estuvimos 15 días allí, desde el 24 de noviembre al 8 de diciembre del 2017. Normalmente, viajan todos los años sobre esas fechas, aunque la presidenta de la Asociación suele ir varias veces más al año.

## ¿Qué labor has desarrollado allí?

La cooperación consistía en colaborar con los proyectos existentes y desarrollar, además, un proyecto propio junto a otras dos matronas, una ginecóloga y una enfermera, centrado en la mujer. MamanAfrica se encarga del reparto de material escolar y deportivo por diferentes partes del país, de la dotación de material

sanitario a diferentes hospitales y puestos de salud, y de las visitas a los diferentes recursos destinados a los niños talibés en Saint Louis. Además, se llevan a cabo mejoras en el puesto de Salud de Sare Bala (una aldea del interior) construido por la asociación, como limpieza, dotación de material y asistencia sanitaria.

Con respecto a la intervención con los niños talibés, uno de los nuevos objetivos de la asociación es hacer una casa de acogida. Los niños talibés son los niños de las daaras, escuelas coránicas tradicionales. En muchas de estas escuelas, los pequeños se ven obligados a mendigar, siendo víctimas de la explotación infantil. Es una situación realmente abrumadora y una gran preocupación no solo para nuestra asociación, sino también para muchas otras que están actuando en Senegal. Aparte, desarrollamos un proyecto propio, el Proyecto Anastasia, consistente en la recogida y el reparto de ropa interior y toallas higiénicas para las puérperas y en un programa de formación específico para las parteras tradicionales de Sare Bala y de las aldeas limítrofes.

## ¿Qué es lo que más te impresionó a tu llegada?

Las maravillosas sonrisas y el agradable recibimiento de los niños. Otra de las cosas que me llamó la atención fue que comparten todo lo que tienen. Las puertas de las casas están abiertas para quienes necesiten comida o abrigo.



En la imagen, la matrona Casandra González junto al resto de cooperantes de la asociación tinerfeña MamanAfrica, durante su estancia en Senegal a finales del año pasado.

## ¿Has tenido contacto con las matronas de la zona?

Sí, tuvimos el inmenso placer de conocer a varias parteras y matronas, y de enseñar-aprender de forma conjunta con estas grandes mujeres. En las ciudades, había matronas con formación universitaria, contratadas por el Gobierno. Sin embargo, en la zona rural, la formación es tradicional y generacional. El trabajo se hace sin obtener compensación económica, solo por la satisfacción de ayudar a las mujeres en este proceso.

## ¿Qué momentos recuerdas con especial emoción?

Varios, entre ellos cuando iniciamos la formación con las parteras. Me parecía

increíble poder estar allí, haber cumplido mi sueño y comprobar que los únicos límites que existen son los que nosotras mismas nos ponemos. Otro momento muy emotivo fue cuando, al desarrollar las fases del parto, Farah, una de mis compañeras matronas, representaba a través de un *roll playing* a una mujer de parto. Durante la actividad, dos parteras se levantaron de forma instintiva y actuaron como si realmente estuvieran en uno. Fue fascinante ver cómo dos mujeres, que ni siquiera hablaban el mismo dialecto, actuaron igual ante el desarrollo del parto.

## ¿Qué te ha aportado esta visita a nivel profesional y personal?

A nivel profesional, me ha aportado nuevos conocimientos, me ha ayudado a abrir la mente hacia nuevas formas de trabajar y a respetar plenamente las diferentes maneras de hacer las cosas. En cuanto a lo personal, ha supuesto un antes y un después. He aprendido que para alcanzar la felicidad, no hay nada mejor que ayudar a los demás y que cualquier buena acción tiene una repercusión, por pequeña que parezca. Aunque llegues solo a una persona, ya habrá merecido la pena.

## ¿Tienes pensado volver a Sare Bala en un futuro?

Sí. Me enamoré de esta asociación, de sus proyectos y de sus cooperantes. Supe que volvería desde que estaba allí... Me di cuenta de que no podía ser solo una experiencia puntual. Mi idea es volver en noviembre de este año a continuar con los proyectos en Senegal y a reencontrarme con esas bonitas sonrisas.



Casandra González aún recuerda las cálidas sonrisas de los niños senegaleses.



Localidades en las que la matrona realizó su labor.

**PHILIPS**  
**AVENT**

# Más confort para la mamá, más leche para el bebé\*

Cuando estás más cómoda y relajada tu leche fluye fácilmente. Ésa es la razón por la que nuestros expertos en lactancia han creado nuestro extractor de leche más confortable.

**Nº 1**  
recomendada  
por las  
madres\*\*

Confort  
clínicamente  
probado\*\*\*

## Extractores de leche Confort

Nuestro suave cojín masajeador con textura aterciopelada es agradable para el pecho y ayuda a estimular el flujo de leche. Extracción en una posición cómoda sin necesidad de inclinarte hacia delante. 1 modo de estimulación y 3 posiciones de extracción. Diseñado para una extracción silenciosa, tanto de día como de noche.



Philips Avent. un comienzo saludable  
para un futuro saludable

Entra en **Philips.es/philipsavent**  
y suscríbete para recibir consejos y ofertas útiles para  
cada etapa del embarazo y del desarrollo del bebé.

**f** Philips.Avent.Espana **ig** @MiMundoPhilips



\*Más cómodo: Según estudio realizado en UK sobre 64 madres en estado de lactancia, el 82% afirmaban que el extractor de leche Confort de Avent es más cómodo que su extractor actual (principales marcas en mercado). Más leche natural. Estudios independientes han demostrado que hay una relación directa entre los niveles de estrés y la producción de leche. Más información en [www.philips.es/Avent](http://www.philips.es/Avent). \*\*Basado en una encuesta online realizada por GemSeek a más de 9.000 usuarias de marcas y productos de puericultura en Diciembre de 2015. \*\*\*Confort clínicamente probado: en una prueba realizada con 110 madres en EE.UU., Reino Unido, China y Rusia en marzo de 2016, las madres otorgaron una puntuación media de 8,6 sobre 10 en comodidad de Philips Avent.

## Reflexología podal, salud desde los pies

**M<sup>a</sup> Teresa Torres** · Matrona jubilada. Centro de Salud Antoni Creus i Querol de Terrassa (Barcelona)

La reflexología es un método milenario, basado en la teoría de que existen microconexiones nerviosas y linfáticas de gran cantidad de puntos concretos del cuerpo. Estimulando adecuadamente dichos puntos, es posible modificar la función del órgano reflejo en la zona determinada que corresponda. Esto permite prevenir y tratar patologías del organismo de todo tipo, tanto físicas como mentales o emocionales.

Esta técnica ayuda en el proceso curativo de algunas enfermedades, favorece la relajación, alivia los dolores y tensiones musculares, y equilibra el estado energético y el sistema inmunológico. En cuanto a los bebés y niños, además de potenciar el vínculo madre-hijo, les ayuda a liberar pequeños problemas que pueden surgir durante sus primeras semanas, meses o años de vida, como virus, alergias, etc.

La reflexología podal es, además, un método muy beneficioso durante el embarazo; por ejemplo, resulta útil en

caso de retención de líquidos (edemas), al ejercer una función diurética, además de otras muchas ventajas.

Sin embargo, como todo tipo de terapias y tratamientos, la reflexología podal no queda exenta de alguna contraindicación, "que el profesional que la practica conoce bien y debe tener presente, como es el caso de implantes, marcapasos, intervenciones urgentes o trastornos locales en los pies, entre otras", indica M<sup>a</sup> Teresa Torres. Respecto a los bebés, al igual que ocurre con algunas personas adultas, la matrona reconoce que no siempre aceptan que sus pies sean tocados en determinados puntos. "Hay que tener paciencia, respetar los tiempos y encontrar el momento adecuado para ello", señala. M<sup>a</sup> Teresa Torres es monitora de Reflexología podal infantil desde el año 2015 y miembro de la Asociación Española de Reflexología Infantil (AERI), método Ángeles Hinojosa ([www.reflexologiainfantil.org](http://www.reflexologiainfantil.org)). Desde que terminó su formación, la matrona

la puso en práctica en los grupos de posparto del Centro de Salud Antoni Creus i Querol de Terrassa. Recientemente jubilada, su intención es seguir impartiendo en centros privados, asociaciones, etc.

Los talleres de reflexología podal que realiza M<sup>a</sup> Teresa están dirigidos a cualquier persona que esté al cuidado de niños, especialmente a los padres, y su objetivo es enseñar a localizar en el

pie los puntos reflejos de los órganos y la forma de trabajarlos (movimientos, presión, etc.). Bajo el lema "Cambiando el concepto de salud de los niños", los talleres tienen una duración de 12 horas y se estructuran en seis sesiones de dos horas cada una. Cada sesión consta de una parte teórica, en la que se explica un sistema (relajación, digestivo, etc.), y otra parte práctica, para aprender la forma de tocar y localizar los puntos implicados en cada sistema tratado.



M<sup>a</sup> Teresa Torres es miembro de la Asociación Española de Reflexología Infantil (AERI).

## Bailar, una forma divertida de ponerse en forma

**M<sup>a</sup> Inés Curro** · Matrona en los Centros de Salud de Ponteareas y Salceda de Caselas

Inés Curro es la creadora del "Coliño Bailongo", un nuevo concepto de actividad física que, a través del baile, busca realizar un ejercicio activo de la pelvis durante el embarazo y el posparto. "Durante las clases semanales de Educación Maternal en los Centros de Salud de Ponteareas y Salceda de Caselas (Pontevedra), las embarazadas realizan el ejercicio con baile. El movimiento de la pelvis con esta actividad es muy intenso, consiguiendo una gran amplitud de movimientos. El objetivo es tonificar la musculatura de esta zona

y, a su vez, trabajar la coordinación, el equilibrio y la memoria. Pero también se divierten e interactúan entre ellas, por lo que favorece su socialización. Además, el baile permite que cada mujer lo adapte a su condición física, por lo que es apto para cualquier embarazada", explica Inés. Asimismo, el Coliño Bailongo se lleva a cabo durante el posparto junto con los bebés, a través del porteo, ya sea con la madre o con el padre, por lo que es una actividad integradora, en la que pueden participar los hombres que lo deseen. "Las madres deciden cuándo se incorporan a

las clases, sin restricción de tiempo. Según su estado físico, realizan la actividad con mayor o menor intensidad y durante el tiempo que consideren. Durante la sesión, hay momentos en los que portean al bebé y otros en el que los pequeños están reunidos, interactuando entre ellos", añade la matrona. En el Coliño Bailongo, Inés utiliza ritmos afrolatinos, porque ayudan a conectar con la alegría y la vitalidad. Pero éste no es el único beneficio que aporta dicho baile, ya que la matrona asegura que también "eleva los niveles de endorfinas y genera estados emocionales más satisfactorios, aumentando la sensación de bienestar al finalizar la actividad.

Muchas mujeres manifiestan, además, que la música y los bailes aprendidos en las clases les ayudan a calmar o dormir a sus bebés, obteniendo, así, una estrategia más que utilizar cuando lo necesitan". Dado el éxito de la actividad, Inés y su grupo decidieron dar a conocer el Coliño Bailongo al público. Así, en julio de 2016, 32 padres y madres llevaron a cabo su primera actuación pública en las Fiestas Locales de Salceda de Caselas y, desde entonces, han realizado 35 actuaciones en diversos eventos. Entre ellas, cabe resaltar su participación en las celebraciones del Día Internacional de la Matrona en 2017 y 2018, en las poblaciones de Mondariz y Vigo, respectivamente. En junio, el grupo inició su Tour de verano, del que ya hay 7 actuaciones confirmadas. "Todos los integrantes del grupo están muy agradecidos por la dimensión y gran acogida de la actividad, ya que es un reconocimiento a su dedicación y esfuerzo. Pero lo más novedoso es el cambio de conciencias que está provocando en la zona. Su aparición pública genera un espacio para madres y padres, que pueden participar en un acto cultural junto con sus bebés, mostrando que la crianza es una etapa visible, que no impide participar de forma activa en los actos sociales. El Coliño Bailongo nos ha permitido esta participación", concluye Inés.



Los padres y las madres del grupo de Coliño Bailongo, tras su primera actuación pública en las Fiestas Locales de Salceda de Caselas (Pontevedra).



ZZZ



Ahora, el mundo llora menos...

## SLEEPING BABY PLAY – NOVEDAD 2018

Para muchos papás y mamás, el llanto de su bebé puede ser desesperante. Aunque su lloro es una de sus formas de comunicarse, muchas veces nos sentimos frustrados por no poder calmarle.

Sleeping Baby Play es un reproductor portátil y compacto de fácil uso que emite melodías y sonidos diseñados para recordar al bebé su estancia en el útero del vientre materno.

### Ayuda a relajarle y calmarle.

Muy útil desde los 0 a los 18 meses.

Este proyecto es la culminación de varios años de trabajo e investigación por musicoterapeutas y productores musicales.

La combinación de los sonidos y melodías del Sleeping Baby Play, junto con el aroma de los papás impregnado en el Doudou que se incluye en el pack, crean un ambiente idóneo para que, mediante el oído, el olfato y el tacto, el bebé se sienta protegido y consiga relajarse.

Un práctico regalo original e innovador.

### VENTA DISPONIBLE EN:

[www.sleepingbabyplay.com](http://www.sleepingbabyplay.com)

y TIENDAS DE PUERICULTURA

SÍGUENOS EN:   



- ★ 6 melodías diseñadas por musicoterapeutas.
- ★ Diseñado para estar cerca del bebé.
- ★ Sin wifi ni emisiones nocivas.
- ★ Sin conexiones eléctricas, cables u orificio de carga.
- ★ No genera calor.
- ★ Alimentación por 3 pilas tipo AAA convencionales.
- ★ Diseño ergonómico.
- ★ Portátil, puede sujetarse en la cuna, carrito, etc.
- ★ Sencilla interface, fácil de usar y operar con una sola mano.
- ★ Ideal para añadirlo a su bolsa de viaje o desplazamientos.

PVP:  
79€

-10%

CÓDIGO: SBP10\*

\*Código de uso ilimitado

# Hábitos para tener un suelo pélvico sano

**Rosalía Olmo** · Matrona del ASSIR Baix Llobregat-Centre (Barcelona)

El suelo pélvico es una estructura formada por un conjunto de músculos y ligamentos situados en la cavidad abdominal, cuya función principal es sostener los órganos internos y cerrar los esfínteres. Los factores que más lo lesionan son el embarazo y el parto. Durante el embarazo, esta zona debe soportar muchos cambios que le afectan directamente, como el aumento del abdomen. En el parto, más del 80% de las mujeres sufre alguna alteración en el suelo pélvico, a consecuencia, en muchas ocasiones, de episiotomías o desgarros. Por ello, es muy importante prepararlo antes del parto, y una vez se haya dado a luz, someterse a los controles y a las revisiones adecuadas.

"En la consulta, las matronas preparamos y asesoramos a las embarazadas, explicándoles los ejercicios y hábitos que deben seguir para que, después del parto, los tejidos se recuperen y se

tonifiquen", explica Rosalía Olmo. Antes de empezar la terapia, la matrona realiza un diagnóstico personalizado, en el que valora el índice de masa corporal de la mujer, la medicación que toma, los partos que ha tenido, su edad y el período en el que se encuentra (embarazo, posparto o menopausia). A partir de aquí, "elaboramos un diario miccional, valoramos el estado del suelo pélvico y, en función de los resultados, les indicamos una serie de ejercicios que, combinados con un cambio de hábitos en su vida cotidiana, van a resultar muy eficaces", expone Rosalía. Según la matrona, los ejercicios de Kegel y el Pilates serían las dos actividades más aconsejadas, siempre que se efectúen correctamente y se acompañen de una buena terapia conductual, consistente en evitar bebidas diuréticas, como el café o las bebidas gaseosas, no aguantarse las micciones, respirar correctamente o agacharse y levantar pesos de manera

adecuada, entre otros. "Lo más importante es que la mujer trabaje correctamente y sea constante, ya que, si no sabe respirar adecuadamente, no hace una buena hipopresión o no mantiene una postura correcta, por ejemplo, por mucho que trabaje no va a ver resultados positivos", añade Rosalía.

La menopausia es otra de las etapas en las que se producen más disfunciones del suelo pélvico. "Al dejar de producir estrógenos, los tejidos pierden consistencia y se vuelven más laxos y atrofícos. Además, el aumento de peso que se produce en el 80% de los casos debilita esta zona", explica la matrona. Como consecuencia, muchas mujeres sufren incontinencia urinaria, un problema que disminuye considerablemente su calidad de vida. "Sin embargo, en la mayoría de los casos, los ejercicios de Kegel, unos hábitos adecuados y una crema estrogénica, si no está contraindicada, son suficientes para solucionar este problema", concluye Rosalía.



Para Rosalía Olmo, lo más importante es trabajar correctamente y ser constante.

# Diferencias entre tristeza y depresión posparto

**José Manuel Ruiz** · Matrón en el Área de Gestión Sanitaria Sur de Sevilla

El nacimiento de un hijo es un momento de inmensa felicidad, pero también puede traer consigo sentimientos como tristeza o depresión. "Habitualmente, la tristeza

posparto presenta un buen pronóstico, si bien resulta poco agradable para las madres", explica José Manuel Ruiz. Este trastorno, cuya duración no suele ser superior a 7-10 días, aparece a partir del

tercer al quinto día de forma gradual y tiene una prevalencia tan alta en ciertas culturas y sociedades que se considera fisiológico, aunque, según el matrón, "no por ello debe minimizarse su impacto". Las madres que sufren esta tristeza son especialmente sensibles a cualquier situación en los días que siguen al nacimiento de su bebé y esto genera un gran discomfort. "La autoestima se ve mermada por las dificultades que surgen en el cuidado del bebé o en la resolución de actividades cotidianas. Prácticamente siempre, hay alteraciones en el sueño, ya sea para conciliarlo o para mantenerlo. La capacidad de reacción puede ser menor, sin una causa aparente. Existe un deseo de aislamiento no necesariamente relacionado con las necesidades de descanso o del cuidado del nuevo hijo, y pueden aparecer sentimientos de culpa por circunstancias ajenas a la propia responsabilidad", expone José Manuel. La disforia tras el parto puede ser más

o menos inevitable, en función de la propia personalidad. Según el matrón, "lo que sí se puede reducir es su intensidad, a través de un apoyo social y familiar adecuado, un correcto autocuidado y una atención por parte de la matrona desde los primeros días, que facilite la adaptación a los cambios puerperales, así como la lactancia".

La depresión posparto tiene una intensidad y una duración superior a la tristeza puerperal, e incluso puede tener una aparición más tardía. "Una de sus características fundamentales es la falta de interés por el cuidado del bebé o por el cuidado propio. La madre no suele pedir ayuda, por lo que este cuadro puede no estar diagnosticado e, incluso, perpetuarse y agravarse con el paso de los años. Por ello, es recomendable que las visitas a la matrona no se realicen solo en los primeros días tras el parto, sino también algunas semanas después, para valorar la situación física y psicológica de la madre", indica José Manuel.



Existen una serie de señales que distinguen la tristeza posparto de una auténtica depresión.

# Consejos para afrontar la menopausia con éxito

La menopausia puede ser un momento difícil en la vida de una mujer. Saber que es un proceso natural y confiar en los consejos y apoyo de la matrona pueden ayudar a sobrellevarla.

Cuando una mujer lleva un período mínimo de 12 meses sin menstruación se considera que ha entrado en la menopausia. La edad promedio en la que esto suele suceder es 51 años, aunque en algunas mujeres se puede manifestar antes o después. A pesar de tratarse de una etapa muy temida, tener la menopausia no es sinónimo de sufrimiento. Conocer en qué consiste y qué cambios conlleva es la mejor manera de afrontarla con naturalidad.

## Principales síntomas

Entre los síntomas más comunes de la menopausia, por orden de prevalencia, se encuentran los siguientes:

- Sofocos.
- Dolor articular.
- Sequedad vaginal.
- Disminución de la libido.

- Sudores nocturnos.
- Aumento de peso, ansiedad, insomnio continuado, cambios de humor y flacidez en la piel.
- Estrés, irritabilidad, fatiga, sequedad ocular, pérdidas de orina y pérdidas de memoria a corto plazo.
- Picores, pérdida de autoestima y depresión.

## Cómo hacerles frente

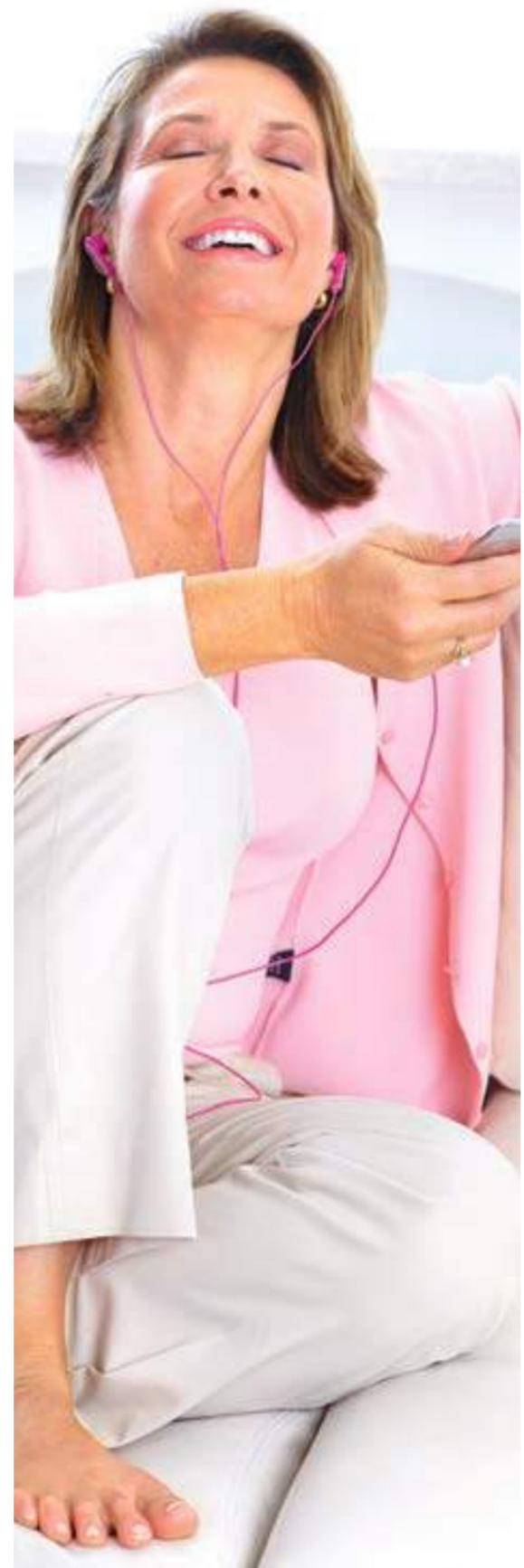
Tener unos buenos hábitos de alimentación, hacer ejercicio y descansar correctamente son las tres medidas más importantes para mantener a raya las molestias típicas de la menopausia.

- Seguir una dieta completa y saludable ayuda a mejorar la calidad de vida en general y a controlar el peso en particular, lo cual contribuye a la disminución de patologías cardiovasculares, articulares y endocrinas.

- Mantener una actividad física regular resulta muy recomendable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos y mejora la vitalidad.
- En cuanto al descanso, se ha comprobado que no dormir lo suficiente puede perjudicar el sistema inmunológico, el sistema nervioso, la coordinación, el humor y la concentración.

## También puede ayudar

- Realizar controles médicos regulares ayuda a detectar el riesgo de enfermedades. Por ello, es muy importante acudir a la matrona de forma periódica, para realizar las mamografías y citologías correspondientes con el fin de prevenir complicaciones.
- No fumar. El tabaco es uno de los principales enemigos de la salud en general y, más aún, durante la menopausia.



## Gel Hidratante Interno

### Vagisil Íntima

Alivia la sequedad vaginal y aumenta el poder de hidratación de la zona íntima gracias a su fórmula bio-adherente de liberación gradual. Con ácido hialurónico, capaz de atraer y retener la humedad.

Precio aprox.: 11,95 € (6 aplicadores monodosis)



## Serelys® Osteo

### Laboratorios Gynea

Alivia los síntomas de la menopausia, como los sofocos, el insomnio o la depresión, y cuida la salud ósea gracias al extracto citoplasmático de polen y a las vitaminas D y K, evitando tener que recurrir al tratamiento hormonal.

Precio aprox.: 26,50 €



## Hidratante vaginal

### Woman Isdin

Gel crema que alivia los síntomas de sequedad y atrofia vaginales, así como la falta de lubricación y el dolor durante las relaciones sexuales. Compuesto por una fórmula mucoadhesiva que crea una película protectora.

Precio aprox.: 19,45 € (12 monodosis)

## Hidratación y suavidad

La leche corporal Baby Sebamed aporta a la delicada piel del bebé una suave protección frente a la sequedad. Cuenta con un pH de 5.5, que favorece el desarrollo del manto ácido, y no contiene compuestos nitro-almizclados, formaldehído, nitrosaminas ni dioxano.



+info: [www.sebamed.es](http://www.sebamed.es)

## Alivia los cólicos

Gracias a la combinación de glicerina y aceites emolientes de almendra, caléndula y manzanilla, el Gel de masaje para el alivio de los cólicos crea una película hidratante que, combinada con un suave masaje en el vientre del bebé, consigue un alivio más rápido del dolor.



+info: [www.frezyderm.com](http://www.frezyderm.com)

## Cuidado de las cicatrices

B. Braun ha lanzado al mercado dos productos combinables: Linovera® Scar Repair, un gel que beneficia el proceso natural de cicatrización, y Askina® Scar Repair, unas láminas de silicona con protección solar especialmente indicadas para la cicatriz de la cesárea. Se presentan en un cómodo neceser.



+info: [www.askinacsection.es](http://www.askinacsection.es)

## Frente a la fiebre y el dolor

Dalsy es un ibuprofeno pediátrico indicado para el alivio sintomático de los dolores ocasionales leves-moderados, así como para los estados febriles.



Gracias a su agradable sabor a fresa, resulta bien aceptado por los niños. Sin gluten ni azúcar, se presenta en dos formatos: 30 y 150 ml.

+info: [www.dalsy.com](http://www.dalsy.com)

## La cuna que permite hacer colecho

Chicco Next2Me Dream es una cuna de colecho cuyo lateral se puede abatir con una sola mano, incluso cuando está junto a la cama de los padres. Con un práctico botón en la base, que permite cambiar la cuna de modo fijo a modo balancín para mecer al bebé.

+info: [www.chicco.es](http://www.chicco.es)



## Extracción de leche "a medida"

Gracias a su sistema de doble regulación, el extractor eléctrico de Suavinex permite ajustar tanto la frecuencia de succión como la intensidad del vacío, según la sensibilidad del pecho, consiguiendo un control total sobre la extracción y una experiencia indolora.



+info: [www.suavinex.com](http://www.suavinex.com)

## Mejora el sueño del bebé

Cocoonababy, de Red Castle, es un nido ergonómico que mejora la calidad y la duración del sueño del bebé, al permitirle volver a la posición semifetal del vientre materno. Limita, además, el riesgo de plagiocefalia y los problemas de reflujo.



+info: [www.redcastle.fr](http://www.redcastle.fr)

## Culito sin irritaciones

Nutraisdin ZN40 es una pomada reparadora con triple acción: regenera e hidrata, mejorando las rojeces; crea una capa protectora de larga duración, que no se disuelve con la orina; y aísla la zona del pañal, evitando la irritación.



+info: [www.isdin.com](http://www.isdin.com)

## Protege su piel del sol

La nueva Crema Solar Mineral Protection SPF 50+, de Phergal Laboratorios, ofrece una protección total de la piel del bebé frente al sol, además de hidratar, calmar y reducir las rojeces. Toda la línea E'lifexir® BABY CARE está certificada como Cosmética Natural por Ecocert®, puesto que más del 99% de sus ingredientes son de origen natural.

+info: [www.phergal.com](http://www.phergal.com)



# Te gustaría participar en la próxima edición del **news matrona**?

PODRÁS APARECER EN CUALQUIERA DE NUESTRAS SECCIONES, COMO HICIERON MUCHAS OTRAS MATRONAS COMO TÚ

## 24 horas



Teresa Osa



Carmen Sesmero y Carmen Teresa Maján



Clara García

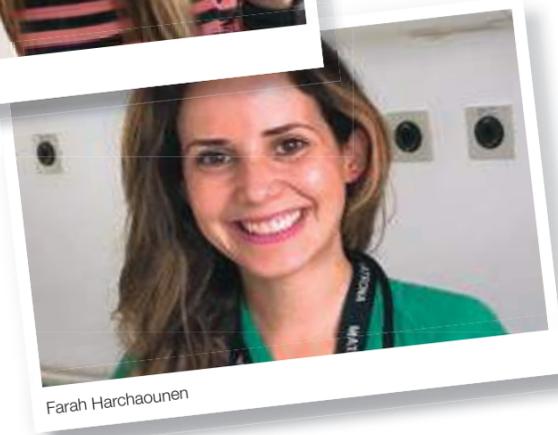
## Entrevistas



Ana García



Eugenia Bardina



Farah Harchaounen

Salud sexual, suelo pélvico, lactancia, menopausia, embarazo, parto, puerperio... ¡y muchas más!



Pilar Gregorio



Juan Arcos



Cristina Martínez

Envíanos tu solicitud a través de la web [www.matronas.mibebeyyo.com](http://www.matronas.mibebeyyo.com) o escríbenos un e-mail a [epitarch@sfera.es](mailto:epitarch@sfera.es) o [mgargallo@sfera.es](mailto:mgargallo@sfera.es) indicando:

- Nombre completo
- E-mail
- Teléfono
- Y muy importante... sobre qué tema te gustaría hablar

*¡Te esperamos!*

# “No avanzaremos si no luchamos todas por esta profesión”

Además de asistir a las mujeres en su consulta del Centro de Salud de Villalba, en Lugo, Benita Martínez lucha activamente por los derechos de las matronas, tanto en su Comunidad Autónoma como en el resto de España, a través de la Asociación Galega de Matronas y de la FAME.

## El perfil de...



**NOMBRE:**  
Benita Martínez García

**LUGAR:**  
El Provencio (Cuenca)

**CARGO/CENTRO:**  
Matrona en el Centro de Salud de Vilalba (Lugo).

**AFICIONES:** Viajar, aprender canto y pasear por la playa y el monte.

### ¿Por qué elegiste esta profesión?

Desde pequeña, quería ser enfermera y no paré hasta que lo conseguí. Cuando estudiaba, me di cuenta de lo vulnerables que somos las mujeres durante la gestación y el parto y, posteriormente, de lo poco valorado que estaba y está el acto más importante del universo: traer un ser humano a la vida. Yo quería estar ahí y quería formarme para poder servir de apoyo y ayuda a las mujeres.

### ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha dado?

Lo mejor, poder estar en el nacimiento de cada bebé y cada madre. Lo peor, conocer las malas experiencias de muchas mujeres cuando me han contado su parto.

### ¿Qué intentas transmitir a los estudiantes de matrona?

Ante todo, el amor a la profesión y la importancia de estar al lado de las

mujeres, ser profesionales, actualizarse, poner en valor el trabajo de las matronas y sentirse orgullosas de serlo, porque es un privilegio poder estar donde están.

### ¿Qué rasgos crees que son fundamentales en una “buena matrona”?

Respeto, atención adecuada, informar según la evidencia de forma cercana, apoyar a las mujeres y sus decisiones, y orgullo por la profesión.

### ¿Son diferentes las nuevas matronas a las de tu generación?

Las nuevas matronas ya no están tan pendientes de protocolos obsoletos que nada o muy poco tienen que ver con nuestras funciones, se apoyan para sus decisiones en la evidencia científica y realizan estudios que antes no se nos ocurría ni pensar, porque prácticamente éramos las auxiliares de los obstetras.

### ¿En qué consiste tu labor diaria en el Centro de Salud de Villalba (Lugo)?

En la atención a la salud sexual y reproductiva de las mujeres en todas las etapas de su vida: talleres de masajes a bebés para el fomento del apego con las madres y sus familias, atención a la pubertad y sexualidad, consejo anticonceptivo, consulta preconcepcional, atención y control del embarazo, preparación maternal para el nacimiento, atención al puerperio y la lactancia, atención al duelo, prevención del cáncer de cérvix, atención a la menopausia, valoración y recuperación del suelo pélvico, prevención de enfermedades, atención a la alimentación, hábitos sexuales, etc. En definitiva, todas las competencias que tiene una matrona de Atención Primaria.

### Desde finales de 2013, formas parte de la Asociación Galega de Matronas (AGAM).

#### ¿Qué funciones llevas a cabo?

He sido vicepresidenta de la AGAM hasta enero de este año, aunque me he quedado como una de las vocales de Lugo. Ha sido una etapa de mucho trabajo, porque éramos muy pocas matronas con muchos cambios que hacer y no hemos podido realizarlos en su totalidad. Las matronas seguimos sin ser consideradas las profesionales clave en la salud

sexual y reproductiva de las mujeres. En las unidades docentes, no estudian la cantidad de residentes necesarias para cubrir todas las plazas que nos pertenecen, no hay suficientes matronas en Atención Primaria y estamos muy lejos del ratio mujeres/matrona que recomienda la Comunidad Económica Europea y la OMS, por lo que están surgiendo una serie de “personajes”, sin la formación adecuada y mintiendo a las mujeres, que pretenden cubrir el espacio que debería asistir una matrona, que para eso somos las únicas especialistas formadas con cuatro años más de especialidad en Obstetricia y Ginecología (Matrona), para la atención adecuada y profesional de la salud de las mujeres en todas las etapas de la vida. Aún hay mucho que hacer, mucho que luchar, mucho que visibilizar en nuestra profesión, sobre todo en Galicia. No ocurre así en otras comunidades, donde las mujeres de todas las edades están atendidas por matronas. En esta comunidad, los responsables de la Sanidad no tienen verdadero interés en que la salud de las mujeres esté cuidada como se merece.

### También eres secretaria de la FAME. ¿Qué te animó a involucrarte en esta asociación?

Simplemente, que la nueva presidenta, M<sup>a</sup> Jesús Domínguez, me llamó para que estuviera en su equipo. Me quedaba un año en la AGAM, había planeado para después atender un poco más mis aficiones, seguir en la consulta, actualizándome, tener más tiempo libre y empezar a hacer la tesis, cuando recibí su llamada y me di cuenta de que, otra vez, la vida tenía preparados para mí otros planes. Pensé que, si en ese momento me llegaba esta

responsabilidad, es que estaba preparada para asumirla y la acepté sin más.

### ¿Cómo crees que ayudan las asociaciones de matronas al colectivo?

Son imprescindibles, unidas somos más fuertes, nos motivamos más, planteamos y compartimos nuestras inquietudes y necesidades en un entorno de iguales, en el que todas podemos hallar las soluciones y ayudarnos. No se puede avanzar si no tiramos todas a la vez de esta profesión, que es tan importante para la salud de las mujeres y de sus familias.

### ¿En qué áreas crees que se centra actualmente la lucha de las matronas?

En la asistencial, para que haya matronas en todos los lugares que nos corresponden por formación y por nuestras competencias profesionales. En la formación, tanto en las facultades como en la formación continuada. En la investigación, para ser referentes en la evidencia científica. En la visibilización, por parte de las mujeres y, en algunas comunidades autónomas, también de los políticos que nos representan.

### ¿Ves factible, en un futuro, que las matronas lleguen a conseguir todas sus reivindicaciones?

No solo lo veo factible, sé que lo vamos a conseguir. Estamos poniendo y vamos a poner, matronas presentes y futuras, toda nuestra energía, saber y profesionalidad, sin descanso, para que toda la población sepa quién es la profesional más adecuada en la atención a la salud de las mujeres de todas las edades y condiciones, en la asistencia a sus hijos y sus familias: la matrona.

## BENITA EN TITULARES

Un lugar para perderse	Cualquiera de los balnearios de España.
Una obra de teatro	<i>Cinco horas con Mario</i> .
Una flor	La amapola.
Un momento del día	El momento de levantarme y acostarme.
Un libro	<i>El viaje del Elefante</i> , de José Saramago.
Una cita	“Lo que abandonas, te abandona”.
Un deseo	Que nuestra profesión sea de verdad respetada.