



DIARIO DE UNA MATRONA

Entrevistamos a la presidenta de la Asociación Científica de Matronas de Castilla-La Mancha, Nuria Gonzalo. **Pág. 24**



MENOPAUSIA

Raquel Campo nos da las claves para convertir la menopausia en una etapa de aprendizaje y bienestar. **Pág. 20**



Más de un millar de matronas se reunieron en Lleida para intercambiar experiencias y debatir sobre los retos de la profesión.

MÁS DE 1.100 PROFESIONALES ASISTEN AL V CONGRESO DE LA ACL Y XII DE LA FAME

La Llotja de Lleida acogió entre el 17 y el 19 de octubre a más de 1.100 profesionales, en el marco del V Congreso de l' Associació Catalana de Llevadores (ACL) y XXII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). Bajo el lema "Cuidados que transforman. Humanización y tecnología", el evento se convirtió en

un espacio donde intercambiar experiencias y reflexionar sobre los retos de la profesión. Además de la conferencia inaugural de la campeona olímpica Ona Carbonell, quien habló sobre lactancia y deporte de élite, el congreso destacó por las ponencias, simposios, comunicaciones, pósteres, mesas redondas y talleres de gran interés para la profesión. **Pág. 19**

EL 71% DE LAS MADRES ESPAÑOLAS ACUDEN A CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO

La revista *Mi bebé y yo* ha realizado una encuesta a casi 1.300 mujeres españolas, embarazadas y madres de bebés de hasta 12 meses, para conocer sus opiniones sobre el embarazo y el parto. El 71% de las madres han asistido a

clases de preparación al parto y las valoran con un 8,5 sobre 10. Las mejores que solicitan incluyen más clases prácticas y presenciales, además de abordar temas de posparto y lactancia. Asimismo, un 75% de los partos repor-

tados fueron naturales, alineándose con la tendencia europea, mientras que las matronas recibieron una puntuación excepcional de 9,36/10. **Págs. 16-17**

PARTO VELADO: UN NACIMIENTO LLENO DE MAGIA

El parto velado, o enmantillado, ocurre cuando el bebé nace con la bolsa amniótica intacta, un fenómeno rarísimo que sucede en 1 de cada 80.000 nacimientos. Este tipo de parto ofrece beneficios únicos: la transición del bebé al mundo exterior es suave, menos abrupta, y también reduce el riesgo de desgarros en la madre. La matrona Gema Magdaleno nos explica las causas de este fenómeno y los beneficios tanto para la madre como para el bebé, además de su significado cultural y místico. **Pág. 10**



Cómo detectar y tratar el prolapso genital

La matrona Marga Álvarez nos explica cómo reconocer y detectar el prolapso genital, una disfunción del suelo pélvico en la que órganos como el útero o la vejiga descienden hacia la vagina, afectando la calidad de vida. Aunque no es grave, el prolapso impacta en funciones fisiológicas y sexuales. Detectarlo a tiempo permite tratamientos preventivos y más efectivos, desde ejercicios pélvicos hasta cirugía. Con un diagnóstico precoz y buenos hábitos, es posible mejorar la calidad de vida y reducir el impacto de este trastorno. **Pág. 21**



"La matrona garantiza los derechos de las mujeres en prisión"

Olga Gracia, Verónica Cabiscol y Teresa Pinto forman parte del programa de asistencia a mujeres reclusas en Cataluña. En los centros penitenciarios de Ponent, Wad Ras y Mas d'Enric, estas tres matronas brindan a las internas los mismos servicios de salud sexual y reproductiva que ofrecen en Atención Primaria. Con su apoyo, las mujeres en prisión acceden a anticoncepción, control de embarazo, cribado de ETS y educación en salud, garantizando sus derechos de forma equitativa. "Las internas sufren una doble condena: la judicial y la de haber fallado como mujeres", explica Olga. La labor de las matronas en prisión es, por tanto, clave para asegurar una atención justa y digna para estas mujeres. **Pág. 14**

NUEVOS HORIZONTES PARA LAS MATRONAS

Querida matrona, te damos la bienvenida a un nuevo número de *News Matrona*, diseñado especialmente para ti. Sabemos que te resulta fundamental estar al tanto de las novedades y recursos que pueden enriquecer tu labor diaria. En este ejemplar, hemos reunido una variedad de artículos y reportajes que consideramos esenciales para tu desarrollo profesional.

Este octubre, se ha celebrado en Lleida el V Congreso de l' Associació Catalana de Llevadores (ACL) y XXII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), en el que más de 1.100 profesionales se han reunido bajo el lema "Cuidados que transforman. Humanización y tecnología". Un congreso que ha supuesto una valiosa oportunidad para intercambiar experiencias y reflexionar sobre los desafíos de la profesión, gracias a un programa científico de gran nivel y a la excelencia de sus ponentes.

En las páginas de esta revista, encontrarás otros artículos sobre temas de actualidad. Entrevistamos a la presidenta de la Asociación Científica de Matronas de Castilla-La Mancha, Nuria Gonzalo, quien comparte su perspectiva sobre la situación de la matrona en su comunidad (pág. 24). También hablamos de menopausia, en un artículo en el que Raquel Campo nos ofrece las claves para convertir esta etapa en una oportunidad de aprendizaje y bienestar (pág. 20).

Además, encontrarás los resultados de una encuesta realizada por la revista *Mi bebé y yo*, que revela que el 71% de las madres españolas asisten a clases de preparación al parto, y las valoran con un 8,5 sobre 10 (págs. 16-17). Asimismo, exploramos el fenómeno del parto velado, en un reportaje en el que la matrona Gema Magdaleno nos explica sus beneficios tanto para la madre como para el bebé (pág. 10).

También es esencial hablar sobre la salud del suelo pélvico. La matrona Marga Álvarez nos enseña a detectar y tratar el prolapso genital, una disfunción que afecta a la calidad de vida de muchas mujeres (pág. 21). Asimismo, conocemos la labor de Olga Gracia, Verónica Cabiscol y Teresa Pinto, tres matronas que aseguran los derechos de las mujeres en prisión, garantizando su acceso a servicios de salud sexual y reproductiva (pág. 14).

Y, una vez más, acompañamos a dos matronas durante 24 horas. En este número, a M^a Belén Feijóo y José Carlos Velasco, los dos supervisores de la Unidad Obstétrica Ginecológica del Hospital Universitario La Paz (HULP) de Madrid (págs. 8-9).

Pero este número no solo es un espacio de información, sino también una invitación a contribuir. Queremos que *News Matrona* sea tu plataforma de referencia, donde puedas compartir tus experiencias y conocimientos. Si deseas participar en futuros artículos, no dudes en contactarnos a través del siguiente e-mail: mgargallo@sfera.es. ¡Tu voz es esencial para el crecimiento de nuestra profesión!

Como siempre, esperamos que disfrutes de este ejemplar y te deseamos una feliz lectura.

Mercè Gargallo. Field Manager | mgargallo@sfera.es

NUEVA MATRONABAG

Prueba los productos que incluye tu Matrona Bag y danos tu opinión.

Te invitamos a responder a la encuesta que incluimos en la Bag y participar así en el **SORTEO DEL CALENDARIO DE ADVIENTO DE RITUALS**.

¡Disfruta de un producto diario de Rituals hasta el día de Navidad!



¡REGALO!

Puedes contestar de forma física la encuesta incluida en la Matrona Bag o, si lo prefieres de forma *on-line*, en la página web www.matronabag.com.

Tus valoraciones y comentarios son muy valiosos para las marcas de Matrona BAG. Con tu respuesta, mejoramos cada día y podemos seguir enviándote muestras de productos. El sorteo de este calendario de adviento tan especial se realizará el 28 de noviembre, ¡así que date prisa!

La ganadora del anterior sorteo es Patricia Gil Morales, de Villafranca de los Barros (Badajoz), que se llevó un bonito collar de Bimba & Lola. ¡Esperamos que le haya gustado!

LAS HAPPY BOXES DE MI BEBÉ Y YO SON EL SOPORTE MEJOR VALORADO POR LAS EMBARAZADAS Y MADRES RECIENTES

Happy Box Embarazo, de un amarillo intenso y con el dibujo de una hembra de erizo embarazada, y Happy Box Familia, en un precioso azul cielo con la imagen de una mamá unicornio y su bebé, son las Happy Boxes que se entregan en consultas, centros de preparación al parto y hospitales. Estamos seguros de que a las mamás y los papás les encanta su diseño y contenido, y, sobre todo, recibirlos de manos de su matrona de confianza.



Mi bebé y yo

PHILIPS

AVENT

NATURAL

RESPONSE

Tecnología inspirada en la naturaleza

La lactancia materna conlleva una respuesta de «alimentación activa» entre la madre y el bebé, por la cual el ritmo natural de succión, deglución y respiración regula el flujo de la leche para satisfacer las necesidades individuales del bebé.

En cambio, los biberones convencionales proporcionan una alimentación más pasiva, con un flujo de leche libre y continuo, independientemente del ritmo o las necesidades naturales del bebé. La incapacidad para regular o detener el flujo de la leche pueden dar lugar a efectos negativos, como ritmos de succión, deglución o respiración forzados que dan lugar a la desaturación de oxígeno, molestias como eructos y regurgitaciones y, a largo plazo, la sobrealimentación. Además, resulta preocupante para los padres que su bebé pudiera desarrollar una preferencia por la alimentación pasiva, en la que hay que realizar menos esfuerzo, y no quieran ser amamantados. Creemos que los bebés y las madres se merecen algo mejor.

Por lo tanto, cuando quiera un biberón que facilite la alimentación activa, siga su respuesta natural.

Tecnología única



Nuestra nueva gama de biberones Natural Baby Bottle ha sido diseñada para facilitar una respuesta de alimentación más activa mediante la innovadora tecnología con apertura en espiral para cada tetina de Natural Response. Este diseño exclusivo hace posible que el propio ritmo de succión, deglución y respiración del bebé controle la velocidad y el volumen de la leche que fluye. Y al igual que en la lactancia materna, el flujo de leche se inicia y se detiene por el movimiento peristáltico del vacío y la presión de la lengua del bebé, en lugar de por la gravedad.



Suscríbete aquí para mantenerte al día (evidencia científica, seminarios, eventos...)



“EL EJERCICIO EN EL EMBARAZO ES UN REGALO PARA MAMÁ Y BEBÉ”

A PESAR DE SUS BENEFICIOS, MENOS DE UN 20% DE LAS GESTANTES PRACTICA EJERCICIO DE FORMA FRECUENTE. POR ELLO, ES TAN IMPORTANTE SU PROMOCIÓN POR PARTE DE LAS MATRONAS.

VANESSA BALLESTER · Matrona en el Centro de Atención Primaria Callosa de Segura de Alicante



al ejercicio físico moderado en un lugar privilegiado en la promoción de la salud y la calidad de vida de la mujer gestante, además de recomendarlo como una pauta obstétrica protocolaria por parte de los responsables sanitarios. *“Sin embargo, tanto a nivel mundial como en el caso de España, la prevalencia de actividad física durante el embarazo es alarmantemente baja. Los datos indican que menos de un 20% de las mujeres gestantes del planeta desarrollan los 150 minutos semanales mínimos de actividad física moderada recomendada por la OMS”*, explica la matrona.

EJERCICIO EN EL AGUA

Consciente de la importancia de ofrecer esta herramienta a las gestantes, Vanessa Ballester trabaja en sus clases de preparación al parto con un método basado en ejercicios en el agua, que implica todos los músculos y ligamentos que intervienen el día del parto. *“Al igual que cualquier otro ejercicio físico, este método ayuda a la mujer a mejorar su capacidad física y a conocer su pelvis. Además, fomenta la pertenencia a un grupo; las mujeres se sienten escuchadas y comprendidas por otras mujeres en su mismo estado, aparte de conocer de una forma dinámica y divertida la fisiología, la anatomía y la biomecánica del parto”*, añade la matrona.

¿CUÁNDO EMPEZAR?

La práctica de ejercicio debe individualizarse a cada embarazo y cada mujer, ya que cada embarazo es único. Según Vanessa Ballester, *“si no hay ninguna contraindicación, se puede iniciar la actividad física en el mismo momento*



Menos de un 20% de las mujeres gestantes a nivel mundial desarrollan los 150 minutos semanales de actividad física recomendada.

en que se conoce el embarazo y mantenerla hasta el final”. Asimismo, la matrona recomienda la práctica de ejercicio, como mínimo, tres veces por semana.

CUIDADO SI...

Hay que prestar atención si aparece hemorragia vaginal, salida de líquido amniótico, actividad uterina persistente, dolor abdominal, ausencia de movimientos fetales, edema repentino en cara, manos o pies, dolor de cabeza intenso, aumento de las pulsaciones, fatiga o dolor torácico. En estos casos debemos interrumpir la práctica de ejercicio físico.

¿AYUDA EN EL PARTO?

El trabajo del parto supone un esfuerzo muy importante para la mujer. *“El parto es movimiento; por tanto, todo lo*

que nos mantenga activas nos puede ayudar a tener nuestro parto deseado”, explica la matrona.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que, además del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en tener un “mejor o peor” parto. *“Un buen parto puede ser también una cesárea o un parto instrumental bien indicado. Lo más importante es que la mujer se sienta bien acompañada por profesionales capacitadas y cualificadas como somos las matronas”*, añade Vanessa Ballester.

GUÍAS DE ACTUACIÓN

Partiendo de las recomendaciones de la *Guía de Práctica Clínica sobre la Actividad Física durante el Embarazo 2023*, Vanessa Ballester señala que *“debido a la propia naturaleza del proceso de embarazo y parto, la población gestante es una de las que mayor necesidad tiene de guías de actuación contrastadas científicamente, que permitan un embarazo físicamente activo y que no pongan en riesgo el bienestar materno y fetal”*.

Para la matrona, esto obliga a plantear *“soluciones que, de alguna manera, promuevan en todos los colectivos implicados (instituciones, profesionales, población gestante...) el concepto de embarazo físicamente activo como un factor básico de desarrollo sanitario y social”*. Además, recalca que es fundamental educar a la sociedad sobre los múltiples beneficios de la actividad física durante el embarazo, tanto para la salud de la madre como del futuro bebé, y fomentar un entorno que facilite este estilo de vida activo.

Los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo son innumerables: mejora el estado de ánimo y la autoestima, favorece el desarrollo de la placenta, al aportar una mayor cantidad de oxígeno y nutrientes al bebé, disminuye el riesgo de diabetes gestacional e hipertensión, y ayuda a controlar la ganancia de peso. Además, contribuye a mejorar la higiene postural, ayuda a la embarazada a sentirse ágil, fuerte y flexible en el desarrollo de sus actividades cotidianas, así como a moverse libremente durante el parto, facilitando la recuperación física después del mismo al mantener los tejidos sanos, nutridos y fuertes. En definitiva, *“junto a una buena alimentación y hábitos de vida saludables, es el mejor regalo que la mujer embarazada puede hacerse tanto a ella como a su hijo”*, afirma Vanessa Ballester, matrona e instructora del método de acondicionamiento general y pélvico en el agua (AIPAP).

LA CIENCIA LO CONFIRMA

La investigación científica genera día tras día nuevas evidencias que colocan

“El ejercicio en el embarazo es competencia de las matronas”



Para Vanessa Ballester, a pesar de contar con matronas altamente capacitadas y específicamente formadas, se sigue produciendo una situación de desventaja con respecto a otros profesionales. *“Es por ello que creo necesaria la incorporación de este servicio por parte de profesionales capacitadas para el desarrollo de sus competencias, desde el conocimiento de la evolución de una gestación normal y la adaptación de la preparación física en caso de que ocurra alguna desviación en el transcurso de la misma”*, concluye la matrona.



ÚNETE A LA AVENTURA CHELINO NATURE DEL CUIDADO SOSTENIBLE

LOS PAÑALES CHELINO® NATURE NO SOLO PROTEGEN LA PIEL DE TU BEBÉ, SINO TAMBIÉN EL PLANETA. ESTAMOS TAN SEGUROS DE QUE TE ENCANTARÁN, ¡QUE TE LOS DAMOS A PROBAR GRATIS!

Los pañales Chelino® Nature han sido especialmente diseñados para asegurar el bienestar de toda la familia a través del **cuidado experto del bebé y del medio ambiente**: incorporan elementos que respetan la delicada piel del bebé incluso en pieles sensibles, y tanto su proceso de fabricación como los materiales utilizados para su elaboración son respetuosos con el medio ambiente. **Los encontrarás de la talla 1 a la 6**, para proteger a tu bebé en todas las etapas de su crecimiento. **¡Descubre las características que los hacen únicos!**

¿POR QUÉ ELEGIR CHELINO® NATURE?

- ✓ **HASTA 12 HORAS SECO**
Gracias a su núcleo 3D con perlas superabsorbentes neutralizadores del olor y una lámina que difunde la orina para mantener la piel alejada de la humedad. Incluyen barreras para evitar fugas.
- ✓ **PIEL CUIDADA**
Están elaborados con materiales suaves y transpirables, dermatológicamente testados, e incluyen una dermobanda con ingredientes naturales que ayudan a proteger la piel de tu bebé.
- ✓ **AJUSTE Y COMODIDAD**
Anatómicamente diseñados, con alas Accordion Stretch®, para ajustarse cómodamente al cuerpo de tu bebé y acompañarle en todos sus movimientos, lo que ayuda a evitar fugas.



- ✓ **0% LÁTEX Y PERFUMES**
Están especialmente indicados para pieles sensibles. Dermatológica e hipoaérgicamente testados.
- ✓ **CERTIFICACIÓN DE BOSQUES SOSTENIBLES**
La celulosa que incorporan proviene

- ne de bosques gestionados de manera responsable.
- ✓ **FABRICACIÓN RESPETUOSA**
Para la fabricación de los pañales Chelino® Nature, se utiliza energía procedente de fuentes sostenibles para proteger nuestro entorno.

- ✓ **ENVASE DE MATERIALES RECICLADOS**
Las cajas son 100% reciclables y se componen 100% de papeles de fibra reciclada. Las bolsas están compuestas en un 30% de material reciclado y son 100% reciclables.
¡Ayudamos a cuidar del planeta!



TRIBU CHELINO: DESCARGA GRATIS LAS GUÍAS PARA CUIDAR DE TI Y DE TU BEBÉ

La maternidad es un maravilloso viaje que transforma por completo la vida de toda una tribu: la mami, el papá, los abuelos, los tíos... Y, como ocurre con cualquier cambio, surgen muchas dudas. Chelino® te acompaña en el camino con los mejores profesionales en diferentes temas de interés cuando llega un nuevo miembro a la familia.

Descarga gratis las guías de Tribu Chelino:

- Guía del cuidado de la piel.
- Guía del lenguaje de los bebés.
- Guía de los cambios emocionales (psicología posparto).

¡Escanear el código QR y descarga las guías!



LAS MATRONAS DEBEMOS APOYAR EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LA MUJER Y REDUCIR SUS MIEDOS

LA MATRONA DIOLITZA CAJIGAL NOS DA LAS CLAVES PARA AYUDAR A LAS GESTANTES A PREPARARSE PSICOLÓGICAMENTE PARA LA MATERNIDAD, CONVIRTIÉNDOSE EN "UN BUEN NIDO DE AMOR".

DIOLITZA CAJIGAL · Matrona de Atención Primaria en el Centro de Salud de Cambre (A Coruña)



un equilibrio psicoemocional le proporcionará herramientas útiles para gestionar los distintos desafíos que se presentarán.

¿CÓMO SE PUEDE CONSEGUIR?

El primer paso es llegar a conocerse realmente, saber cuáles son sus puntos fuertes y sus debilidades. También, reevaluar prioridades y metas. Ninguna mujer será lo que era antes del paso de la maternidad, lo puedo asegurar.

Además de garantizar el seguimiento de la salud física de la mujer, Diolitzca Cajigal considera esencial no menospreciar el impacto del estado psicoemocional durante el embarazo. Con este propósito, la matrona de Cambre, como le gusta que la llamen a pesar de su origen venezolano, trata siempre de asegurar que su consulta sea un lugar cálido, acogedor y cercano, donde haya espacio para las singularidades de cada mujer.

IGUAL QUE NOS PREPARAMOS FÍSICAMENTE PARA EL EMBARAZO, ¿DEBERÍAMOS HACERLO PSICOLÓGICAMENTE?

Indudablemente, es esencial cuidar del estado psicoemocional de cada mujer que desee emprender su camino hacia la maternidad. Esta aventura personal es sumamente retadora, ya que exige una gran cantidad de reajustes y adaptaciones a lo largo de los diferentes momentos de la maternidad. Lograr que la mujer encuentre

¿ES ESTO LO QUE EXPLICAS EN TU LIBRO UNA MASA MADRE?

En mi libro *Una masa madre*, pretendo acercar a las mujeres a otra manera de vivir la maternidad: una "maternidad consciente". Ésta supone una forma diferente de encarar el camino de ser madre, donde la mujer se escucha, conecta consigo misma y actúa según sus propias necesidades, con el compromiso de asegurar con responsabilidad ser un buen nido de amor y salud para la creación y desarrollo de su futuro hijo.

¿EL HECHO DE SER MADRE TE HA AYUDADO A ESCRIBIRLO?

Haber vivido la maternidad, tanto de mi hija Bárbara como de las dos pérdidas perinatales que sufrí, ha sido clave para poder escribir *Una masa madre*. Y añadiría algo más: no solo ser madre, sino también ser mujer y ser matrona; la mujer de las "tres emes", como me gus-

ta llamarme (risas), me posiciona en un lugar más cercano y privilegiado para acercarme a la energía tan poderosa de la mujer y comprenderla mucho mejor.

¿CÓMO CAMBIA A UNA MUJER EL HECHO DE SER MADRE?

Cada mujer es única y especial, pero podríamos decir que hay algo que compartimos y es que la maternidad supone una etapa de mucho movimiento interior y, además, nos enfrentamos a nuestros mayores miedos.

¿QUÉ PAUTAS DAS PARA AFRONTAR LA MATERNIDAD CON SERENIDAD?

La primera y la más poderosa es volver al pasado y revisar las experiencias de la infancia. La segunda es detectar qué creencias e ideas arrastramos en nuestro inconsciente que marcan nuestro carácter y personalidad, y que afectan directamente a nuestro actual estado emocional.

¿CÓMO AYUDA LA CALMA A LA FUTURA MADRE Y A SU BEBÉ?

La ciencia ha demostrado que el estrés impacta en la salud del feto en crecimiento. Por este motivo, es fundamental que toda madre gestante aprenda a gestionar sus momentos de ansiedad. La respiración es una de las formas más rápidas y efectivas para recuperar su estado de confort y tranquilidad.

¿QUÉ CAMBIOS EMOCIONALES PUEDE EXPERIMENTAR LA MUJER EN ESTA ETAPA?

Yo lo describo como un verdadero tsunami de emociones. En la maternidad, la mujer está navegando en un mar de intensas sensaciones, producto del gran cóctel hormonal que circula por su cuerpo. Se trata de algo natural, que tiene como fin proteger y cuidar de la vida de su hijo. Lo que nos interesa es que abunden las emociones generadoras de armonía y paz, y se reduzcan al máximo las que provocan inseguridad, intranquilidad y frustración.



¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES QUE PREDOMINAN EN EL EMBARAZO?

Entre todas las emociones y sentimientos que las mujeres experimentan a medida que avanza el embarazo, el miedo es la que más predomina. Desde el momento en que reciben la noticia de su embarazo, muchas mujeres sienten temor. En el primer trimestre, este miedo se centra principalmente en la salud y en el desarrollo del bebé. A medida que el embarazo progresa, especialmente en el tercer trimestre, surge otro miedo dominante: el del parto.

¿QUÉ PAPEL TIENE LA MATRONA EN ESTE CONTEXTO?

Las matronas desempeñamos un papel clave, ya que somos las profesionales más cercanas a la mujer. Nuestra labor consiste en escucharlas sin juicios, orientarlas cuando lo necesitan y, sobre todo, identificar señales que indiquen alteraciones en su estado psicoemocional. Este acompañamiento es esencial, especialmente en situaciones delicadas como las pérdidas perinatales, donde las mujeres requieren una atención aún más especializada y empática.

"Una masa madre"

Con frases tan potentes, como *"Elijo el amor en lugar del miedo"*, Diolitzca Cajigal, mujer, madre y matrona de profesión, brinda en su libro *Una masa madre* herramientas claras y sencillas para disfrutar la maternidad como lo que es, una completa transformación y un hermoso camino por recorrer, no solo para el cuerpo, sino también para la mente y el espíritu.

En él, Diolitzca hace un simil entre el embarazo y la elaboración de un buen pan artesanal. *"Crear una 'masa madre' de calidad requiere elegir los mejores ingredientes. Es como tener un hijo: algo simple, profundo y querido"*.



Hands-free

La nueva **experiencia de extracción superior**



EXTRACCIÓN DOBLE
para obtener más leche en menos tiempo.¹



Solo™
Hands-free

Freestyle™
Hands-free

¡LAS MAMÁS OCUPADAS NECESITAN TODAS LAS MANOS DISPONIBLES!

Nuestros extractores de leche Hands-free, compactos y ligeros, combinan comodidad, facilidad de uso y tecnologías basadas en investigaciones para ofrecer una experiencia de extracción superior. Se colocan en el bolsillo, por lo que no ejercen peso sobre el pecho de la madre. Las nuevas copas de recogida con forma anatómica y que se pueden llevar puestas^{1P} se encuentran entre las más ligeras disponibles en el mercado, e incluyen únicamente tres piezas para limpiar, y una base antivuelco, al mismo tiempo que ofrecen una capacidad total de 150 ml cada una.

NUESTRO DISEÑO ANATÓMICO MARCA LA DIFERENCIA:

Nuestras copas de recogida manos libres basadas en investigaciones están diseñadas para minimizar la compresión localizada y complementar la forma natural de la mama durante la lactancia con el fin de aportar discreción. Los embudos con un ángulo de 105° y basados en investigaciones también han demostrado ofrecer una experiencia de extracción más cómoda y eficiente.²

Hands-free

en beneficio de las madres y los bebés

Escanee el código QR para obtener más información



DISCRETO



PORTÁTIL



DISEÑO ANATÓMICO



LIGERO Y CÓMODO



3 PIEZAS, FÁCIL DE LIMPIAR



IMITA AL BEBÉ



BASE ANTIVUELCO



150 ML



DISEÑADO PARA REALIZAR VARIAS TAREAS AL MISMO TIEMPO



SEGUIMIENTO AUTOMATIZADO

"ES UN REGALO AYUDAR Y CUIDAR EN UN MOMENTO TAN CRUCIAL"

PASAMOS UNA JORNADA DE TRABAJO CON LOS DOS SUPERVISORES DEL ÁREA DE PARTOS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ (HULP) DE MADRID.

Ma Belén Feijóo y José Carlos Velasco son los supervisores de la Unidad Obstétrica Ginecológica del Hospital Universitario La Paz (HULP) de Madrid. Hemos pasado una jornada con ellos y nos hemos encontrado con dos matronas cuya trayectoria es un testimonio de dedicación y pasión por el cuidado de las mujeres y sus familias. Sus experiencias reflejan el compromiso con una atención humanizada en un momento tan vital como el nacimiento de un hijo.

VOCACIONES COMPARTIDAS

M^a Belén Feijóo nos cuenta que desde joven supo que quería dedicarse a ayudar a los demás. Su inclinación hacia la obstetricia se despertó durante su formación en enfermería, donde vivió la experiencia transformadora de asistir a partos. A pesar de los obstáculos en la formación de matronas en España, su perseverancia la llevó a conseguir su objetivo en 1994.

Por su parte, José Carlos Velasco afirma que su deseo de ser matrona surgió al presenciar su primer parto como estudiante. Esta experiencia marcó el inicio de una carrera que ha abarcado desde unidades críticas hasta la gestión de la Unidad de Obstetricia, donde actualmente se encuentra.

PASIÓN POR LA PROFESIÓN

Ambos profesionales coinciden en que lo más gratificante de su trabajo es la importancia que tienen en la vida de las mujeres. "Es un regalo poder ayudar y cuidar en un momento tan crucial", afirma M^a Belén Feijóo, quien resalta la satisfacción de recibir agradecimientos sinceros de las familias. José Carlos Velasco también destaca cómo su labor marca una diferencia significativa en el bienestar de las mujeres y sus hijos.

TRAYECTORIAS EN SINERGIA

La trayectoria de M^a Belén Feijóo es rica y variada: comenzó en el Hospital General Gregorio Marañón, pasó por diversas instituciones y, desde el año 2000, trabaja en el HULP. Ha alternado su labor asistencial con la docencia, formando a nuevas generaciones de profesionales. Actualmente, supervisa la Unidad de Obstetricia, gestionando un equipo altamente capacitado.

José Carlos Velasco, por su parte, comenzó como enfermero en unidades críticas, tras lo cual aprobó el EIR y desarrolló su carrera como matrona en diferentes comunidades autónomas. Su experiencia le ha permitido asumir un rol de gestión, donde destaca la colaboración y el trabajo en equipo.

El perfil de...



NOMBRE
M^a Belén Feijóo Iglesias

CARGO Y CENTRO
Matrona. Supervisora de la Unidad Obstétrica Ginecológica en el Hospital Universitario La Paz (HULP) de Madrid

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
1965, Ourense

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:
38 años

DESTACA:
"El cuidado de la mujer en todo su ciclo vital"

El perfil de...



NOMBRE
José Carlos Velasco Herrero

CARGO Y CENTRO
Matrón. Supervisor de la Unidad Obstétrica Ginecológica en el Hospital Universitario La Paz (HULP) de Madrid

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:
11 diciembre 1986, Valladolid

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:
15 años

DESTACA:
"La gran labor social y sanitaria que desarrollamos"

UN EQUIPO COMPROMETIDO

Ambos supervisores alaban el equipo con el que trabajan. "Es un gran equipo humano y profesional que cada día da lo mejor de sí", señala José Carlos Velasco. M^a Belén Feijóo agrega que su unidad se enfoca en brindar una atención holística y respetuosa, espe-

cialmente ante la creciente demanda de mujeres mayores de 40 años que requieren cuidados más complejos. El HULP es reconocido a nivel nacional por su excelencia sanitaria y su compromiso con la formación y la investigación, algo de lo que se sienten orgullosos los dos supervisores. "Considero que es el mejor centro del país", concluye José Carlos Velasco.

24 HORAS EN IMÁGENES



09:00 h. En la Unidad de Trabajo de Parto y Recuperación, Belén y la matrona Paula apoyan a M^a Jesús en su primera toma de lactancia tras ser madre, promoviendo el inicio precoz de la lactancia materna.



10:00 h. José y la matrona Pilar enseñan a Patricia cómo el uso del balón puede aliviar las contracciones, facilitar la dilatación y mejorar la eficacia del parto.

**11:00 h.**

En la Unidad de Parto, la matrona Irene explica a Patricia cómo la monitorización externa evalúa la dinámica uterina y la frecuencia cardíaca fetal.

**12:30 h.**

José y Belén han concluido la reunión multidisciplinaria donde matronas y obstetras revisan diariamente las historias clínicas y la evolución de las pacientes ingresadas en la Unidad de Obstetricia.

**13:15 h.**

Los supervisores Belén y José comparten con las matronas Ana, Vanesa, Mónica, Paula Carolina e Irene aspectos sobre el cuidado de las mujeres en la UTPR.

**13:45 h.**

Las matronas Ana, Carolina, Paula y Mónica plantean necesidades y mejoras para la Unidad, las cuales son atendidas y gestionadas por José y Belén.

**14:00 h.**

La matrona Vanesa realiza la impresión de la placenta, creando un recuerdo especial del parto que será entregado a la pareja como un valioso homenaje.

**14:30 h.**

Esther y Cecilia realizan visitas domiciliarias a mujeres dadas de alta precozmente, valorando a la madre y al recién nacido, para después comentarlas con Belén.

PARTO VELADO: UNA FORMA ESPECIAL DE NACER

UN TIPO DE PARTO EXTRAORDINARIAMENTE RARO Y DE GRAN BELLEZA, QUE, SEGÚN ANTIGUAS CREENCIAS, TIENE TAMBIÉN UN SIGNIFICADO MÁGICO. CONOZCAMOS QUÉ ES EXACTAMENTE EL PARTO VELADO Y POR QUÉ ES BENEFICIOSO PARA EL BEBÉ Y LA MAMÁ.

GEMA MAGDALENO DEL REY · Matrona de Atención Primaria (Madrid)



¿PARA QUÉ SIRVE LA BOLSA AMNIÓTICA?

La bolsa amniótica es una estructura membranosa (en realidad, son dos membranas unidas, que se llaman amnios y corion), dentro de la cual se desarrolla el feto, que está inmerso en el líquido amniótico. En cuanto a sus funciones, la bolsa y el líquido amniótico:

- Ayudan al desarrollo de los pulmones del bebé.
- Amortiguan las presiones externas.
- Son fundamentales para el desarrollo óseo.
- Ayudan a mantener la temperatura necesaria.
- Protegen al feto de infecciones.

La cantidad máxima de líquido que contiene la bolsa amniótica es, aproximadamente, de unos 800 ml en la semana 34 de gestación, que es el momento en el que hay un mayor volumen. La bolsa amniótica debe permanecer íntegra hasta que el parto comience, puesto que, si se rompe antes de que finalice el embarazo, el feto pierde líquido amniótico y, además, se puede originar una infección, poniendo en peligro la evolución del embarazo.

¿EL PARTO VELADO PUEDE OCURRIR EN CASO DE CESÁREA?

Sí, el parto velado también puede darse si se practica una cesárea. Tampoco es nada habitual, pero puede suceder

Un parto velado es aquel en el que el bebé nace con la bolsa amniótica íntegra, sin que llegue a romperse, protegido, por lo tanto, por las membranas y el líquido amniótico. También se llama parto enmantillado, con toquilla, o con el manto de la virgen.

- El parto velado es extremadamente infrecuente (sucede, aproximadamente, en 1 de cada 80.000 nacimientos), por varias razones:
 - En la gran mayoría de los casos, la bolsa se rompe espontáneamente antes de que comience el trabajo de parto. En este caso, hablamos de rotura prematura de membranas.
 - La rotura de la bolsa también puede producirse durante el parto, ya sea durante la dilatación o durante el expulsivo (cuando ya está naciendo el bebé).
 - En otros casos, la rotura de la bolsa se realiza de forma artificial por los profesionales que atienden el parto (amniotomía).

La magia de un parto velado

Además de los beneficios que hemos descrito para la madre y para el bebé, el parto velado está rodeado de un significado mágico ancestral, puesto que existen numerosas supersticiones alrededor de estos partos.

- En la antigüedad, existía la creencia de que los niños nacidos mediante un parto velado eran bebés protegidos por los dioses y, por lo tanto, serían personas con buena suerte. Incluso en algunas culturas, se consideraba que estos bebés llegarían a tener propiedades sanadoras a lo largo de su vida. Mito o realidad, lo indiscutible es que son partos especiales y de gran belleza.

que, en una cesárea, la extracción del bebé se haga también con la bolsa íntegra. En este caso, hablaremos de una cesárea velada. Los beneficios para el bebé son los mismos que si se trata de un parto vaginal.

¿POR QUÉ ES ESPECIAL?

- El parto velado es especial porque es extremadamente infrecuente. Pero, aparte de su rareza, y su belleza, es un parto diferente porque, en este caso, el bebé nace completamente rodeado por la bolsa y el líquido amniótico, y esto amortigua las presiones que soporta al atravesar el canal de parto.
- Por este motivo, es un parto suave, fisiológico y nada agresivo para el bebé. En estos casos, el bebé "es consciente" de que ha nacido cuando se rompe la bolsa (fuera del útero), por

lo que la transición de la vida intrauterina a la vida extrauterina es mucho menos abrupta y más delicada. Por eso, el parto velado es beneficioso para el bebé.

- El parto velado también es menos agresivo para la madre, puesto que la presencia de la bolsa íntegra con el líquido amniótico amortigua también las presiones sobre la vagina y el periné. Por ello, es menos posible que haya un desgarro o una episiotomía.

¿DEBERÍAMOS FAVORECERLO SIEMPRE?

- Lo ideal es respetar la evolución natural de cada nacimiento. Generalmente, a lo largo del trabajo de parto, se produce la rotura de la bolsa de forma espontánea, sin poder evitarlo de ningún modo. Lo que sí se puede evitar, en la medida de lo posible, es la rotura artificial de la bolsa por parte de los profesionales que asistimos al parto.

¿CUÁNDO SE ROMPE LA BOLSA?

- Después del nacimiento del bebé, rodeado por su bolsa e inmerso en el líquido amniótico, los profesionales que atienden el parto (o la cesárea) rasgan suavemente las membranas para que el feto haga la transición a la vida extrauterina, y comience a respirar de forma autónoma.
- Por supuesto, esto no supone ningún riesgo para el bebé, puesto que, hasta ese momento, continúa dependiendo de la nutrición y la oxigenación que procede de la placenta. Una vez que el recién nacido entra en contacto con el aire exterior, comienza a realizar estas funciones por su cuenta.



El parto velado se caracteriza por ser suave, fisiológico y menos agresivo para la mamá y el bebé.

Mustela®

Self-love, desde el embarazo hasta el postparto

Nuevo **Essential Care** Leche corporal multiacción

99,8%
INGREDIENTES DE
ORIGEN NATURAL

SIN
PERFUME¹



Previene la aparición
de **estrías**



Alivia la sensación
de **picor**



Ayuda a **reafirmar**
la **piel**



Completa la gama



1. Fórmula sin perfume añadido, olor naturalmente derivado de sus ingredientes.

Empresa



Certificada

¿QUÉ SON LAS REGRESIONES DEL SUEÑO Y CÓMO ACOMPAÑARLAS?

SON TODO UN DESAFÍO PARA LOS PADRES, QUE NO ENTIENDEN POR QUÉ SU BEBÉ VUELVE A DESPERTARSE CON TANTA FRECUENCIA POR LA NOCHE. ¿PERO CÓMO SABER SI EL PEQUEÑO ESTÁ ATRAVESANDO UNA REGRESIÓN DEL SUEÑO? ¿Y A QUÉ EDAD SUELEN OCURRIR? LA EXPERTA EN SUEÑO INFANTIL TE ASESORA.

MELISSA BARBEITO · Asesora de Sueño Infantil



del desarrollo del bebé. Al comprender las causas que hay detrás de estas interrupciones en el sueño, identificar las señales y seguir consejos prácticos para manejarlas, los padres pueden ayudar a su bebé a atravesar estas etapas difíciles con éxito y mantener la calma en todo este proceso.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

- Las regresiones del sueño pueden estar desencadenadas por una gran variedad de factores, incluyendo el desarrollo cognitivo y físico del bebé, cambios en el entorno o la rutina, y la ansiedad por separación. Durante periodos de rápido creci-

Las regresiones del sueño pueden ser desafiantes, pero son una parte normal



Las regresiones del sueño forman parte del desarrollo normal del bebé.

Regresiones del sueño por edades

REGRESIÓN DE LOS 4 MESES: muchos bebés experimentan una regresión del sueño alrededor de los 4 meses de edad. Durante este tiempo, los bebés pueden comenzar a despertarse con más frecuencia durante la noche debido a que su ciclo de sueño se sigue desarrollando e incorpora fases de sueño ligero.



REGRESIÓN DE LOS 8 MESES: a menudo, esta regresión está relacionada con el desarrollo cognitivo y los hitos del desarrollo, como gatear o comenzar a ponerse de pie. Asimismo, puede estar provocada por la ansiedad por separación, que la mayoría de los bebés experimentan a esta edad.

REGRESIÓN DE LOS 12 MESES: este período puede estar influenciado por el aprendizaje de nuevas habilidades, como caminar, hablar y comprender su entorno, lo cual muchas veces conlleva un desajuste en el sueño.

REGRESIÓN DE LOS 18 MESES: a esta edad, muchos bebés pasan por una regresión del sueño que puede estar relacionada con la ansiedad por separación y el desarrollo emocional.

REGRESIÓN DE LOS 24 MESES: alrededor de los dos años, la regresión está relacionada con el desarrollo del lenguaje y la comprensión del mundo que los rodea.

miento, como los hitos del desarrollo motor o cognitivo, es común que los bebés experimenten interrupciones en su patrón de sueño regular.

¿CÓMO IDENTIFICARLAS?

Es importante que los padres reconozcan las señales de una regresión del sueño.

- Algunas de las manifestaciones comunes son despertares más frecuentes durante la noche, dificultad para conciliar el sueño, cambios en los patrones de siesta y comportamiento más irritable durante el día. Mantener un registro de los hábitos de sueño del bebé puede ayudar a identificar patrones y determinar si se trata efectivamente de una regresión del sueño.

¿CÓMO ACTUAR? 4 CONSEJOS BÁSICOS

1 MANTENER LA RUTINA

Aunque puede ser tentador cambiar la rutina durante una regresión del sueño, mantener la consistencia en los horarios de sueño y las rutinas

antes de acostarse puede ayudar al bebé a sentirse seguro y tranquilo.

2 OFRECER CONSUELO

Durante las regresiones del sueño, es importante brindar consuelo al bebé cuando se despierta durante la noche. Calmarlo con caricias suaves o palabras tranquilizadoras puede ayudar a que se vuelva a dormir.

3 SER FLEXIBLE

Si bien mantener la rutina es importante, también es posible actuar con cierta flexibilidad durante las regresiones del sueño, y ajustar las siestas y los horarios de acostarse según las necesidades cambiantes del bebé.

4 BUSCAR APOYO

Pedir ayuda a familiares, amigos o profesionales puede ser de gran ayuda si el bebé presenta una regresión del sueño. Incluso hablar con otras madres y padres que hayan pasado por experiencias similares puede proporcionar tranquilidad y alivio, sobre todo a nivel mental.



Libérate con MAM Move



MAM Move

Sacaleches Manos Libres

Discreto y silencioso, diseñado para ofrecer comodidad y flexibilidad. MAM Move empodera a las madres en su experiencia con la lactancia materna. **Libérate y disfruta de tu tiempo.**

Incluye 4 tallas de copa para una fácil adaptación.



COPA SUAVE



ESTIMULACIÓN,
EXTRACCIÓN
Y SILENCIOSO



RECIPIENTE
AUTOESTERILIZABLE
PARA LA LECHE

¿Conoces la web profesional de MAM?

Escanea el código QR para descubrir más sobre MAM Move. Además, regístrate y consigue un código de descuento aplicable a toda nuestra gama profesional.



“LA MATRONA GARANTIZA LOS DERECHOS DE LAS MUJERES EN PRISIÓN”

HABLAMOS CON OLGA GRACIA, VERÓNICA CABISCOL Y TERESA PINTO SOBRE SU LABOR EN TRES CENTROS PENITENCIARIOS DE CATALUÑA: PONENT (LLEIDA), WAD RAS (BARCELONA) Y MAS D'ENRIC (TARRAGONA).

OLGA GRACIA · Coordinadora en ASSIR Muntanya-La Mina (Barcelona) | VERÓNICA CABISCOL · Matrona en ASSIR Lleida | TERESA PINTO · Matrona en ASSIR Camp de Tarragona.



OLGA GRACIA



VERÓNICA CABISCOL



TERESA PINTO

atención mediante la participación de profesionales especializados.

EL PAPEL DE LA MATRONA

Fue en este contexto cuando Verónica Cabiscol, Olga Gracia y Teresa Pinto comenzaron a atender a las internas de los centros penitenciarios de Ponent (Lleida), Wad Ras (Barcelona) y Mas d'Enric (Tarragona), respectivamente. El centro de Ponent y el de Mas d'Enric albergan a unas 35-40 internas, mientras que Wad Ras cuenta con unas 120-140 mujeres y 6-8 niños menores de cuatro años. *“La inclusión de la matrona junto al ginecólogo en los equipos de salud es fundamental para implementar la cartera de servicios en salud sexual y reproductiva”,* explica Olga Gracia. *“Su presencia garantiza los derechos de las internas, equiparándolos a los de la población general. La matrona se asegura de que las intervenciones preventivas, el seguimiento del embarazo y la educación para la salud se realicen en los centros penitenciarios, mientras que el ginecólogo mejora el abordaje de la patología y su resolución”,* añade.

SERVICIOS IGUALITARIOS

Todas las matronas señalan que ofrecen los mismos servicios en Atención Primaria y en los centros penitenciarios. *“Nuestra cartera de servicios es la misma en ambos entornos. La única diferencia es que en prisión no siempre*



Los delitos de las mujeres son menos violentos y graves que los de los hombres.

existe la continuidad asistencial que hay en Atención Primaria, ya que las internas no saben cuánto tiempo estarán allí”, comenta Olga Gracia.

Entre las consultas más frecuentes en prisión, se encuentran la cobertura anti-conceptiva, las dismenorreas, las irregularidades menstruales, la detección y el control del embarazo y el posparto, y la actividad preventiva, como el cri-

bado de enfermedades de transmisión sexual y cáncer de cérvix/mama. En relación al embarazo, en el centro de Ponent, solo se realiza la primera visita, mientras que, en Wad Ras, se lleva el seguimiento completo de la gestación junto a la ginecóloga.

UN DERECHO FUNDAMENTAL

El acceso a una matrona es un derecho esencial para cualquier mujer. *“La posibilidad de ser visitadas por una matrona aporta beneficios cruciales para su salud”,* afirma Verónica Cabiscol. La matrona visita mensualmente a las reclusas del Centro Penitenciario de Ponent, un lugar con pocas internas, lo que facilita atender adecuadamente sus necesidades de salud sexual y reproductiva.

DOBLE CONDENA

Olga Gracia destaca que hablar de mujeres en prisión implica abordar temas de género, violencia y exclusión. *“Las mujeres privadas de libertad sufren una doble condena: la primera por el delito cometido y la segunda por haber fallado como mujeres. Son una población vulnerable, pero extremadamente resiliente”,* afirma.

Delitos y realidades

Las mujeres representan el 7% de la población reclusa en España. Los delitos más comunes entre ellas son:

- **Delitos contra el patrimonio y el orden socioeconómico:** hurto, defraudación y estafa.
- **Delitos de lesiones contra la seguridad colectiva,** principalmente relacionados con la seguridad vial.
- **Delitos contra la salud pública:** tanto por pertenencia como por tráfico de drogas, ya que muchas mujeres, incluso sin ser consumidoras, son utilizadas por bandas criminales para transportar sustancias.
- **Delitos contra la libertad,** en los que predominan las amenazas.
- **Delitos contra la Administración de Justicia,** especialmente quebrantamientos de condena y desobediencia.

“Es significativo que los delitos más frecuentes entre mujeres son aquellos que implican menos violencia y de menor gravedad”, concluye Olga.

Hasta 2018, la Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR) de las mujeres internas en los cuatro centros penitenciarios de Cataluña se centraba principalmente en el tratamiento de enfermedades, con protocolos variables según cada centro. Sin embargo, entre 2018 y 2019, se diseñó e implementó un modelo ASSIR orientado a la prevención y promoción de la salud, así como a la coordinación entre los centros penitenciarios y las Unidades de ASSIR de Atención Primaria. El objetivo era mejorar la salud sexual y reproductiva de las mujeres presas y garantizar la equidad en la

MENOS IRRITACIÓN PARA TU BEBÉ, MÁS SONRISAS PARA TODOS.

Porque sabemos que hay momentos de irritación que pueden afectar a la maternidad y paternidad, estamos aquí para ayudarte con todos los **productos específicamente desarrollados para el cuidado de la piel de tu bebé.**

DESCUBRE LA FAMILIA MITOSYL

- La **pomada protectora** es perfecta para tratar y prevenir la irritación de la piel en contacto con el **pañal**.
- El **bálsamo primeros dientes** es ideal para calmar y proteger sus encías durante la dentición.
- Un **pack perfecto para la hora del baño: el gel champú dermoprotector** respeta la barrera dérmica sin resecar ni irritar y se puede utilizar desde los primeros días. Luego del baño, aplica la **loción corporal dermoprotectora**, recomendada para pieles sensibles y atópicas con **BioEcolia®**, un prebiótico protector y bioestimulante para cuidar la microbiota natural de su piel.



¡CONVIERTE LAS SITUACIONES DE IRRITACIÓN
EN MOMENTOS DE FELICIDAD CON **MITOSYL!**



Mitosyl®

STADA



¿LISTOS PARA MÁS SONRISAS?
SÍGUENOS EN LAS REDES Y DESCUBRE
TODO SOBRE LA MATERNIDAD REAL.

WWW.MITOSYL.ES



MITOSYL_ES



MITOSYL_ES

EL 71% DE LAS MADRES ASISTEN A CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO

LAS EMBARAZADAS CONSIDERAN QUE LA MATRONA CUMPLE UN PAPEL ESENCIAL EN ESTA ETAPA DE SU VIDA PARA RESOLVER SUS DUDAS Y ACOMPAÑARLES EN EL PARTO.

En julio de 2024, *Mi bebé y yo* ha realizado una encuesta *on-line* a casi 1.300 mujeres españolas, embarazadas y madres de un hijo de 0-12 meses, para conocer su valoración y experiencia durante el embarazo y el parto.

CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO

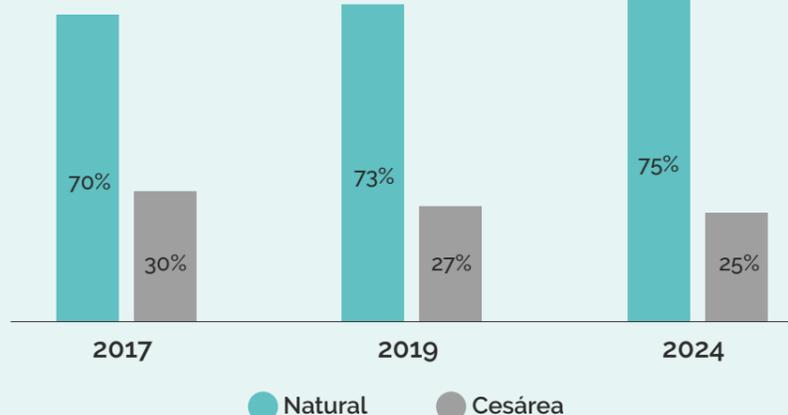
- El 71% de las mujeres que ha dado a luz en los últimos dos años ha asistido a clases de preparación al parto durante su embarazo. En cuanto a las embarazadas, el 84% declara que asiste o asistirá a las clases de preparación al parto.
- Registramos diferencias de asistencia a los cursos según sea el primer hijo o el segundo, con mayor porcentaje en el primer caso.
- La satisfacción con las clases es muy elevada, puesto que el 96% de las encuestadas recomendaría el curso a una amiga.
- Las embarazadas valoran sus clases de preparación al parto con una nota media de 8,5 sobre 10.

TIPO DE PARTO

- En 2024, el 75% de las madres nos indica que ha tenido un parto natural. Desde 2017, el porcentaje de partos naturales se ha incrementado versus los partos por cesáreas, alineándose con las cifras europeas.



TIPOS DE PARTO



SANIDAD PÚBLICA VERSUS PRIVADA

- El 81% de las encuestadas declara haber dado a luz o que acudirá a dar a luz a un centro público. Antes de la pandemia, la sanidad privada contaba con más partos.
- La valoración de la experiencia de las madres que han dado a luz en un centro privado es mejor que las que paren en un centro público.
- El trato con el personal sanitario, la higiene y las instalaciones del hospital son los tres aspectos mejor valorados en los centros públicos. Las pacientes de hospitales privados han valorado



VALORACIONES DE LAS MADRES DEL CENTRO HOSPITALARIO EN EL QUE DIERON A LUZ

Aspecto	SANIDAD PÚBLICA	SANIDAD PRIVADA
	Puntuación Media	Puntuación Media
Trato recibido por el personal sanitario	9,0	9,0
Higiene	8,9	9,5
Instalaciones del hospital	8,3	9,2
Menú	8,0	8,7
Habitación	8,0	9,2
Intimidad	7,9	9,4
Conexiones telefónicas y TV	7,0	7,9
PUNTUACIÓN MEDIA	8,2	9,0



la higiene, la intimidad, las instalaciones del hospital y la habitación con las mejores puntuaciones.

• En general, los aspectos peor valorados son las conexiones telefónicas y TV, así como la falta de intimidad en la sanidad pública.

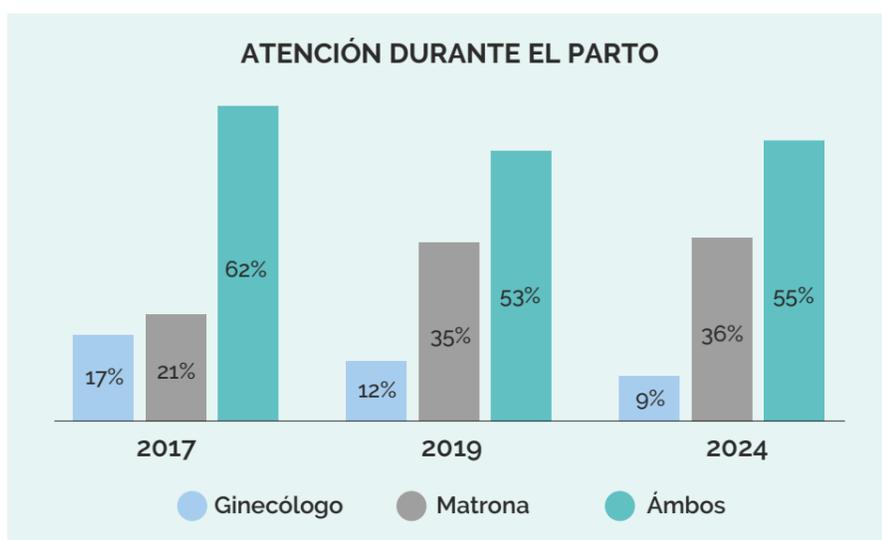
A pesar de las diferencias de puntuación, 9 de cada 10 mujeres volvería a dar a luz en el mismo centro, independien-

temente de si ha acudido a la sanidad pública o privada.

ATENCIÓN EN EL PARTO

• En la mayoría de los partos, la madre es atendida por el equipo formado por la matrona y el/la ginecólogo/a (55%).

• Desde 2017, el porcentaje de partos atendidos de forma exclusiva por la matrona ha ido creciendo.



VALORACIÓN DE LA MATRONA

• Los resultados muestran que las matronas continúan siendo un colectivo muy bien valorado por las madres. La matrona obtiene una nota de 9,36/10 por parte de las madres que han dado a luz. Esta valoración ha ido mejorando desde el año 2017. El ginecólogo recibe una puntuación media de 9/10.

• En cuanto a las embarazadas, también creen que el papel de la matrona es esencial en esta etapa de su vida. Concretamente, las mujeres consideran que, gracias al trabajo y a la atención prestada por las comadronas, han podido resolver sus dudas acerca del embarazo (con una valoración de un 8,9/10) y valoran con un 9/10 la importancia que dan a su acompañamiento durante el parto.

Mejoras sugeridas por las madres para sus clases de preparación al parto

- La mayoría de las madres reclama más clases prácticas y no tan teóricas.
- Prefieren las clases presenciales versus las *on-line*.
- Solicitan una actualización constante de la información (incorporar últimas novedades en este campo y vídeos recientes).
- Las madres desearían que el curso de preparación al parto empezara antes y tuviera más sesiones, así como horarios que permitieran compaginar el trabajo con las clases. En algunos casos, se quejan de la masificación de las clases.
- Reclaman información sobre estos temas:
 - Posparto y cuidados del bebé
 - Lactancia materna y artificial
 - Depresión posparto
 - Primeros auxilios del bebé
 - Parto natural y por cesárea
 - Embarazos gemelares
 - Partos prematuros
- Las mujeres desearían incluir en el curso más ejercicios hipopresivos y del suelo pélvico.
- También agradecerían recibir un resumen de cada sesión.
- Les encantaría recibir testimonios de otras madres que ya han dado a luz y vídeos sobre partos reales.
- Y, por último, querrían que las clases incluyeran formación para su pareja, de manera que esta pudiera tener un papel activo en todo el proceso.

“ME ALEGRA VER CÓMO LAS MADRES VIENEN AL HOSPITAL PARA DAR A LUZ Y SALEN CON CARAS FELICES”

MEJORAR LA ASISTENCIA EN SALUD MATERNA Y NEONATAL ES CLAVE PARA SALVAR VIDAS Y EVITAR MUERTES MATERNAS. EN EL CAMPO DE NDUTA, EN TANZANIA, ESTE RIESGO SE PALIA CON UNOS SERVICIOS DE ATENCIÓN SÓLIDOS, UNA UNIDAD DE MATERNIDAD CENTRADA EN COMPLICACIONES Y DERIVACIONES URGENTES MÁS RÁPIDAS. LO EXPLICA NUESTRA COMPAÑERA ELDA KYANDO, JEFA DEL EQUIPO MÉDICO DE MSF.

En el noroeste de Tanzania, el riesgo de muerte durante el parto para las mujeres y sus bebés se está abordando mediante vías de atención más sólidas, lo que beneficia tanto a las personas refugiadas de Burundi como a la comunidad de acogida.

Elda Kyando, jefa de nuestro equipo médico en el campo de Nduta, en el distrito de Kibondo, ha sido testigo del significativo impacto en la salud de las mujeres embarazadas y los recién nacidos gracias a la creciente confianza depositada en los servicios de atención materna y neonatal que Médicos Sin Fronteras (MSF) presta junto a nuestros socios.

“Me alegra ver cómo las madres vienen al hospital para dar a luz y salen con caras felices, abrazando a sus recién nacidos”, dice Elda. “Hemos podido mantener el acceso de los servicios de atención sanitaria a la población de refugiados de Nduta y la comunidad circundante. Y seguimos prestando atención hospitalaria: urgencias, sala de adultos, pediatría con cuidados intensivos, neonatología con cuidados intensivos y maternidad”, añade.

NINGUNA MUJER DEBERÍA MORIR DANDO VIDA

Nuestra maternidad, con 15 camas, se centra en las patologías que aumentan significativamente el riesgo de mortalidad materna: hemorragia posparto, eclampsia, sepsis, parto obstruido y abortos inseguros. Para las pacientes que necesitan ser derivadas al hospital de distrito para recibir atención de mayor nivel, MSF y nuestros socios diseñamos una sólida vía de derivación que hace hincapié en el ahorro de tiempo en el proceso, para aumentar en última instancia las posibilidades de supervivencia de las pacientes.

Desde enero de 2024, hemos apoyado un total de 624 derivaciones al hospital de Kibondo para personas que viven en el campo de Nduta y en el distrito, particularmente, en el caso de embarazos de alto riesgo que requieren cirugía de emergencia.

Mantener un banco de sangre estable ha sido crucial para mitigar los riesgos de hemorragia durante o después del parto en ambos hospitales. Elda recuerda: *“Una noche, recibí una llamada del*



Foto: Godfrida Jola/MSF

El equipo médico de MSF ofrece información prenatal a mujeres embarazadas y mamás recientes en el hospital de Nduta.



Foto: Godfrida Jola/MSF

Matrona visitando a una mujer después de haber dado a luz en la sala de maternidad de Nduta.

hospital del distrito de Kibondo sobre una paciente que habíamos remitido y que estaba sangrando gravemente. El hospital no tenía sangre compatible y era difícil encontrar un donante. Conseguimos enviar rápidamente tres unidades de sangre de nuestro banco de sangre que permitieron al personal del hospital salvar la vida de la mujer. “También hemos visto la importante repercusión de los programas comunitarios de promoción de la salud a la hora de capacitar a las personas para que se hagan cargo de su salud, lo que se traduce en mejores resultados sanitarios”, afirma. De hecho, la puesta en marcha de programas de promoción de la salud aumentó la concienciación sobre la salud materna y neonatal en el campamento y sus alrededores, fomentando la confianza en los servicios existentes y animando a las mujeres a buscar atención sanitaria a tiempo.

A pesar de la persistencia de varios problemas sanitarios en Kibondo, tanto para los refugiados como para las comunidades de acogida, la inversión



Foto: Godfrida Jola/MSF

Sala de neonatología del hospital de Nduta, donde se ofrecen los primeros cuidados del bebé.

en servicios maternos y neonatales y en prevención ha supuesto una mejora real del acceso a la atención sanitaria para las futuras madres y sus recién nacidos.



MÁS DE 1.100 PROFESIONALES SE REÚNEN EN LLEIDA EN EL V CONGRESO DE LA ACL Y XII DE LA FAME

EL EVENTO DESTACÓ POR SU ALTA PARTICIPACIÓN Y POR LA CALIDAD DE SU PROGRAMA CIENTÍFICO, CON TEMAS DE GRAN INTERÉS PARA EL COLECTIVO.

Del 17 al 19 de octubre, la ciudad de Lleida se convirtió en el punto de encuentro de las matronas españolas. Más de 1.100 profesionales de toda España se dieron cita en el Palau de Congressos La Llotja para asistir al V Congreso de l' Associació Catalana de Llevadores (ACL) y XXII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME). El evento se desarrolló bajo el lema "**Cuidados que transforman. Humanización y tecnología**", reflejando el compromiso del colectivo por la atención humanizada y la innovación tecnológica en el ámbito de la salud sexual y reproductiva. El evento propició el intercambio de experiencias y conocimientos entre matronas de toda España, a través de **ponencias, simposios, comunicaciones, pósteres, mesas redondas y talleres** de gran interés para las asistentes.

ACTO DE APERTURA

Durante la inauguración, se hizo una mención especial a la importancia de este tipo de congresos para el avance de la profesión en España. La presidenta de la ACL, Marivi Cambredó, y otros destacados miembros de la comunidad sanitaria, como la secretaria de la FAME, Cristina Franco, y la gerente de Cuidados Enfermeros del Departamento de Salud, Carme Planas, participaron también en el acto de apertura, en el que tuvieron lugar actuaciones musicales y un espectáculo de danza que amenizaron el evento.

LACTANCIA Y DEPORTE

La **conferencia inaugural** corrió a cargo de la campeona olímpica de natación sincronizada, Ona Carbonell. Aférrima defensora de la **conciliación entre maternidad y deporte**, Carbonell compartió su experiencia personal y profesional, destacando las dificultades que enfrentó al intentar mantener la lactancia materna durante sus entrenamientos y competiciones.

PROGRAMA CIENTÍFICO

A lo largo de los tres días que duró el congreso, se llevaron a cabo una gran variedad de talleres, ponencias y mesas redondas. Los temas abordados incluyeron la **humanización de la atención**, el **uso de la tecnología** en la salud sexual y reproductiva, o el **papel de las matronas en la promoción de una**

atención más equitativa y centrada en el paciente. Asimismo, tuvo una gran acogida la **mesa sobre pornografía**, en la que se trataron temas como el porno en tiempos digitales o la relación de la pornografía en el abuso sexual infantil.

TALLERES

El congreso también ofreció **12 simposios y 30 talleres**, que consiguieron una gran participación y excelentes valoraciones por parte de las asistentes. Destacaron los talleres de colocación y retirada del DIU, de ejercicio físico para un embarazo activo, de manejo de la paciente con prolapso de órganos pélvicos, de entrenamiento en el manejo de la eclampsia, de simulación en la atención al parto de nalgas, de gestaverso, de ecografía o del papel de la matrona en el diagnóstico y seguimiento de la anquilosis.

HUMANIZACIÓN DE LA ATENCIÓN

Uno de los focos del congreso fue el uso de la tecnología para mejorar la atención en salud sexual y reproductiva. Además, se habló del equilibrio necesario entre la tecnología y la humanización en la atención. "**Humanizar la tecnología es clave para proporcionar a las personas una**



El congreso contó con 30 talleres y 12 simposios, que consiguieron excelentes valoraciones por parte de las asistentes.

atención más personalizada, eficiente y empática. La tecnología nos proporciona herramientas y soluciones que impulsan la eficiencia y la innovación, pero son las matronas las que, con sus cuidados, aportan el impacto transformador en la atención de la salud sexual y reproductiva, abordando aspectos no solo médicos, sino también psicoemocionales y sociales", afirma la presidenta

del Congreso, Marivi Cambredó. "**Para ello, hemos contado con ponentes multidisciplinares, con la idea de abordar los mismos temas desde diferentes perspectivas, promoviendo así una visión más holística, además de un enriquecimiento mutuo. Las sesiones han combinado talleres, simposios, ponencias magistrales y mesas redondas. Además, hemos integrado metodologías de aprendizaje innovadoras, como experiencias interactivas y dinámicas participativas, que ofrecen nuevas formas de acercarnos al conocimiento de forma activa y enriquecedora**", añade Cambredó.

RETOS EN LA PROFESIÓN

Además de los avances abordados durante el congreso, se habló de los retos a los que se enfrenta la profesión. Las ponentes expresaron su preocupación por la **falta de recursos** y el **reconocimiento de su papel en el sistema sanitario**. La necesidad de una mayor inversión en formación continua y en investigación fue un tema recurrente en los debates.

CLAUSURA DEL CONGRESO

Durante el acto de clausura, se rindió homenaje a las doctoras **Gloria Seguranyes Guillot** y **Dolors Costa Sampere**, reconociendo su destacada contribución al campo de la maternidad y la salud sexual y reproductiva.

Reflexión, aprendizaje y colaboración

El Congreso de Matronas celebrado en Lleida no solo fue un éxito en términos de participación, sino que también ofreció un espacio valioso para la reflexión, el aprendizaje y la colaboración. A medida que la atención en salud sigue evolucionando, la labor de las matronas se vuelve cada vez más crucial para garantizar que las mujeres reciban la atención que merecen: innovadora, humana y centrada en sus necesidades. La fuerza y resiliencia de las matronas son un testimonio del compromiso colectivo hacia un futuro en el que los cuidados transformen vidas.

UNA ETAPA LLENA DE RETOS, APRENDIZAJES Y OPORTUNIDADES

LA MATRONA RAQUEL CAMPO NOS DA LAS CLAVES PARA CONVERTIR LA MENOPAUSIA EN UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y VIVIR CON UNA ACTITUD POSITIVA.

RAQUEL CAMPO · Matrona en el ASSIR 8 de Març de Cornellà de Llobregat (Barcelona)



menopausia. *"Cada vez tenemos más pacientes que acuden para hablar de su climaterio o simplemente para informarse. ¡Esto es algo maravilloso!"*, afirma Raquel Campo.

IMPACTO CULTURAL

La forma en que las mujeres viven la menopausia está influenciada por su entorno cultural y social. *"En algunas culturas, la menopausia es vista como un período de crecimiento y sabiduría, algo que aporta positividad y poder a esta transición. Sin embargo, en sociedades como la nuestra, muchas mujeres todavía temen esta etapa"*, explica la matrona.

No obstante, es vital desterrar este temor. La menopausia no tiene por qué ser vista como el fin de una etapa, sino como el comienzo de otra, llena de posibilidades y aprendizajes.

CLAVES PARA AFRONTARLA

Uno de los aspectos fundamentales que subraya Raquel Campo es la importancia de los hábitos saludables para afrontar la menopausia. *"Los cambios físicos y psicológicos hacen que no siempre sepamos cómo gestionar esta etapa. Mejorar nuestra alimentación, descanso y ejercicio físico es esencial. Además, el acompañamiento de un grupo de profesionales multidisciplinar es clave para abordar los aspectos emocionales y sexuales"*.

EJERCICIO DE FUERZA

El ejercicio, especialmente el de fuerza, ha ganado relevancia en las recomendaciones actuales. *"Antes se promovía*

Tras ser relegada al silencio durante décadas, la menopausia ha comenzado a ocupar el espacio que merece en las conversaciones sobre salud femenina. Aunque aún persisten ciertos tabús, es innegable que este período de transición ha ganado protagonismo en los medios y en las consultas profesionales. Para entender mejor esta etapa vital, hemos hablado con la matrona Raquel Campo, quien nos ha ofrecido su visión sobre la menopausia, sus síntomas y cómo acompañar a las mujeres en este proceso.

NO SE OCULTA

Si bien la menopausia es cada vez menos un tema tabú, todavía hay mucho camino por recorrer en cuanto a su conocimiento y tratamiento. *"Se habla más de ella, eso es cierto. Quizás continúa siendo desconocida y poco investigada, pero ya no se oculta. Se menciona en la televisión, en la radio, pero... ¿existen verdaderos recursos y accesibilidad a ellos?"*, se pregunta Raquel Campo. Aunque se ha dado un paso importante en visibilizarla, según la matrona, las mujeres aún enfrentan retos para encontrar información y apoyo adecuados.

MÁS CONSULTAS

Uno de los avances más significativos es que las mujeres hablan más abiertamente sobre sus experiencias. Según la matrona, *"a pesar de que seguimos rodeados de tabús, se comienza a hablar de vivencias y sintomatología, como los sofocos, los trastornos menstruales, el insomnio... Sin embargo, la esfera psicoemocional y afectivo-sexual que rodea este período continúa siendo poco nombrada"*.

Este "despertar" ha llevado a un aumento de las consultas relacionadas con la

Talleres grupales de menopausia

Además de consultas individualizadas, las matronas del ASSIR 8 de Març de Cornellà (Barcelona) realizan diferentes talleres grupales. *"En ellos, se comparten inquietudes, se rompen tabús y se conoce más sobre nuestro cuerpo. Se trata de talleres dinámicos enfocados a ofrecer herramientas y claves sencillas para entender la menopausia como una nueva etapa de la vida, que debe venir acompañada de nuevas experiencias, retos y actitud positiva"*, recalca la matrona.



principalmente el ejercicio cardiovascular, pero ahora sabemos que es fundamental combinarlo con entrenamiento de fuerza. Éste ayuda a prevenir la osteoporosis, mejorar la salud cardiovascular y mantener la masa muscular, además de tener un impacto positivo en la salud mental", explica la matrona.

SÍNTOMAS DESCONOCIDOS

La menopausia no solo trae consigo los síntomas comunes, como sofocos o incontinencia urinaria, sino también otros menos conocidos, pero igual de importantes. *"Además de los sofocos, hay síntomas psicológicos como la niebla mental o la depresión, y sexuales como la sequedad vaginal"*, nos cuenta la matrona. Estos síntomas pueden tener un gran impacto en la calidad de vida, y es crucial que las mujeres sepan que no están solas.

"Recientemente, tuve el caso de una paciente que llegó a consulta asustada por una niebla mental persistente. Había visitado a varios profesionales antes de llegar a nosotras. Durante el climaterio, pueden aparecer síntomas psicológicos como ansiedad, cambios de humor e incluso depresión. Es importante un abordaje integral por parte de un equipo multidisciplinar", comenta Raquel Campo.

En este sentido, la matrona destaca la importancia de medir la calidad de vida durante la menopausia. *"En España, contamos con la Escala Cervantes, que es muy útil para evaluar el impacto de la menopausia en la calidad de vida de las mujeres"*, explica.

LA MATRONA ACOMPAÑA

Uno de los aspectos que más resalta Raquel Campo es el papel de las matronas en este proceso. *"La matrona es el profesional sanitario de referencia para la atención a la mujer en los aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva a lo largo de toda su vida. Y, a pesar de ello, muchas zonas de España no cuentan con un número adecuado de matronas"*, lamenta Raquel Campo. La matrona puede proporcionar apoyo en áreas clave durante la menopausia, desde la salud física hasta la emocional y sexual. *"Ayudamos a mejorar la vivencia de la sexualidad, a desmitificar creencias erróneas y a ofrecer herramientas para vivir esta etapa de manera saludable y positiva"*, añade Raquel Campo.

OPORTUNIDAD

Lejos de ser solo una etapa de pérdida, la menopausia también puede verse como una oportunidad para el crecimiento personal y el autoconocimiento. *"Es un momento ideal para trabajar en la autoestima, el bienestar emocional y realizar cambios positivos en el estilo de vida. Como profesionales, debemos validar las emociones de cada mujer y acompañarlas en este proceso"*, afirma Raquel Campo.

La menopausia no debe ser temida, sino entendida como una nueva fase de la vida, llena de retos, aprendizajes y oportunidades. Las matronas, como expertas en salud sexual y reproductiva, están preparadas para ofrecer apoyo integral a las mujeres en este crucial momento. *"¡Hablemos más de la menopausia y de cómo vivirla plenamente!"*, concluye la matrona.



PROLAPSO GENITAL: LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN PRECOZ

LA MATRONA MARGA ÁLVAREZ NOS DA LAS CLAVES PARA CONOCER Y DETECTAR DE FORMA PRECOZ EL PROLAPSO GENITAL, UNO DE LOS TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL SUELO PÉLVICO.

MARGA ÁLVAREZ · Matrona en el Centro de Salud de Talayuela de Navalmoral de la Mata (Cáceres)



función sexual y, por ende, a la calidad de vida".

¿CUÁNDO APARECE?

El prolapso genital se puede dar en cualquier etapa de la vida de la mujer, pero lo más frecuente es localizarlo en mujeres posmenopáusicas o que han tenido varios partos vaginales.

Un estudio realizado recientemente en España entre 1.146 mujeres mayores de 18 años identificó que al menos el 14% tenían prolapso genital sintomático. Otros estudios estiman que, como mínimo, el 50% de las púerperas muestran modificación del lugar anatómico de alguno de estos órganos, aunque solo el 10-20% presenta sintomatología.

Por otro lado, algunos estudios indican que, a la edad de 80 años, aproximadamente el 11% de las mujeres se someterán a una o más intervenciones quirúrgicas por incontinencia urinaria o prolapso genital.

"El principal problema de esta patología es que está infradiagnosticada, debido a que muchas mujeres no informan de ella, bien porque la consideran algo normal después de varios partos y por el envejecimiento, o bien porque se sienten avergonzadas. Esto provoca que muchas mujeres acudan a nuestras consultas cuando ya tienen un prolapso de mayor grado, reduciéndose así las posibilidades terapéuticas", afirma Marga Álvarez.

SÍNTOMAS

Generalmente, los síntomas dependen del tipo y del grado de prolapso, pero los más comunes son:

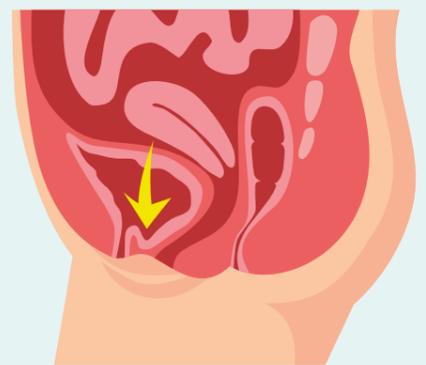
- Sensación de presión a nivel de la pelvis.
- Sensación o visualización de bulto en la vagina.
- Anomalías en la micción: mayor urgencia miccional, sensación de vaciado

ANATOMÍA FEMENINA

Normal



Con Prolapso Cistocele



El 14% de las mujeres mayores de 18 años tiene prolapso genital sintomático.

El prolapso genital, también conocido como prolapso de órganos pélvicos (POP), es una afección en la que los órganos ubicados en la pelvis femenina (como el útero, la vejiga, el recto o el intestino delgado) descienden de su posición normal y protruyen hacia la vagina o incluso hacia el exterior de esta.

TIPOS DE PROLAPSO

Existen distintos tipos en función del órgano afectado:

- **Cistocele:** prolapso de la vejiga hacia la pared vaginal anterior.
- **Prolapso uterino:** descenso del útero hacia la vagina.
- **Enterocele:** prolapso del intestino delgado hacia la parte superior de la vagina.
- **Rectocele:** prolapso del recto hacia la pared vaginal posterior.

También puede darse el caso de que desciendan dos o más de ellos, agravando los síntomas.

El prolapso genital está enmarcado dentro de las disfunciones de suelo pélvico. Aunque no se trata de una enfermedad mortal ni maligna, según la matrona Marga Álvarez, *"limita la vida de las mujeres que lo sufren, ya que afecta negativamente a procesos fisiológicos, a la*

incompleto o incontinencia de esfuerzo/urgencia.

- **Problemas intestinales:** estreñimiento o sensación de evacuación incompleta.
- **Alteración de la imagen corporal** y baja autoestima.
- **Dolor en la zona lumbar** por tensión muscular.
- **Irritación e incluso sangrado vaginal** por fricción o exposición del tejido prolapso al exterior.
- **Dolor durante las relaciones sexuales** e insatisfacción sexual.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El prolapso se diagnostica fundamentalmente mediante una exploración y anamnesis detallada. *"Podemos aprovechar cualquier exploración ginecológica para buscar posibles factores de riesgo y síntomas asociados. Un buen momento para ello es cuando acuden a revisiones para citologías o en las revisiones posparto, lo cual facilita un diagnóstico precoz"*, explica la matrona.

En cuanto al tratamiento, dependerá en gran medida de la sintomatología que presente la mujer y de la afectación en su calidad de vida. Existen tratamientos más conservadores, como los ejercicios del suelo pélvico o los pesarios vaginales, y opciones más invasivas, como las intervenciones quirúrgicas para restaurar los órganos prolapsados.

"Es fundamental buscar el tratamiento más adecuado para cada paciente, a través de un proceso de toma de decisiones compartidas. Es decir, informar correctamente de todas las alternativas que tiene y que sea la paciente quien tome la decisión", explica Marga Álvarez.

¿CÓMO PREVENIRLO?

Según la matrona, la mejor forma de prevenir este problema es tener un suelo pélvico tonificado. En este sentido, se ha comprobado que los hábitos de vida saludable y los ejercicios de suelo pélvico son la primera línea de defensa para evitar una futura disfunción de este tipo. Algunas formas de prevenirlo son:

- Fortalecer el suelo pélvico mediante ejercicios de Kegel, especialmente durante el embarazo y posparto.
- Mantener un peso saludable.
- Seguir una dieta equilibrada y rica en fibra.
- Tener una buena higiene postural y evitar cargar pesos excesivos o hacerlo de forma correcta.
- Evitar el consumo de tabaco.
- En caso de padecerlas, tratar las enfermedades respiratorias crónicas (asma, bronquitis, etc).
- Evitar el estreñimiento.
- Acudir a revisiones periódicas para facilitar un diagnóstico precoz.

El 24% de las mujeres no sabe qué es el suelo pélvico ni su función

En julio de 2023, Sfera Media Group realizó una encuesta on-line a 1.463 mujeres españolas embarazadas y con hijos de hasta seis años para analizar el nivel de conocimiento y atención que prestan a su suelo pélvico. El 76% de las mujeres conoce qué es el suelo pélvico y su función, mientras que el resto ha oído hablar de ello, pero no sabe exactamente qué es ni cómo funciona. Dos de cada tres mujeres están preocupadas por la salud y el bienestar de su suelo pélvico, y el tercio restante no le presta demasiada atención. El 44% de las entrevistadas ha experimentado síntomas o problemas como pérdidas de orina, dolor pélvico o problemas en las relaciones sexuales.



Confort durante el sueño

Welcome Pod de Inglesina envuelve al bebé en un espacio ergonómico y acogedor para un descanso tranquilo y confortable.

+info: www.inglesina.es



Reduce las cicatrices

Los apósitos de Trofolastin Reductor de Cicatrices disminuyen el tamaño de la cicatriz y ofrecen resultados visibles en ocho semanas.

+info: trofolastin.es/cicatrices



Extractor manos libres

El extractor recargable de bolsillo Freestyle™ Hands Free de Medela ofrece la flexibilidad de extraer leche en cualquier momento y lugar.

+info: www.medela.com



Cuidado de la zona íntima

Gracias a su fórmula a base de ingredientes de origen natural, el Gel Sensitivo Palomacare cuida la zona vulvovaginal y reequilibra la microbiota.

+info: procarehealth.com



Alimentación tranquila y cómoda

Los biberones Philips Avent Natural Response tienen una tetina que imita la forma y la textura del pecho, facilitando la combinación entre lactancia y biberón.

+info: www.philips.es



Alivia la sequedad vulvar

Con un 92% de ingredientes de origen natural, el Hidratante Íntimo Vulvar de Isdin alivia el picor, la irritación y la sensación de malestar.

+info: www.isdin.com/es



Culito libre de irritaciones

Con óxido de zinc y cera de abeja, la Crema Pañal de Caléndula Weleda protege contra la irritación y alivia la piel enrojecida del culito del bebé.

+info: www.weleda.es



Adiós infecciones íntimas

Gracias a su fórmula mejorada, el protector íntimo Lactoflora ayuda a restablecer y mantener el bienestar genitourinario desde el primer síntoma.

+info: lactoflora.es



Biomecánica perinatal para matronas

La matrona Susana Lafuente presenta esta guía práctica y accesible sobre biomecánica perinatal, diseñada para mejorar la atención y el bienestar materno.

+info: www.amazon.es

Tu pelo es *único*

Cuídalo. Protégelo. Frena su caída.

Nº1
en ANTICAÍDA
para la MUJER*

Funciona
+14% en
densidad
capilar**

Avalado
por
dermatólogos
expertos**

Fácil,
cómodo
y seguro



1 MES

1 sobre/día



3 MESES

1 comprimido/día



Genové
DERMATOLOGICS

Pilopeptan® WOMAN

pilopeptan.es



COMPATIBLE
con el embarazo y la lactancia

Descubre la gama de
Pilopeptan® Woman
para cabello, uñas,
pestañas y cejas



“LA NECESIDAD MÁS URGENTE ES AUMENTAR EL RATIO DE MATRONAS EN ATENCIÓN PRIMARIA”

HABLAMOS CON LA PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN CIENTÍFICA DE MATRONAS DE CASTILLA-LA MANCHA, NURIA GONZALO, SOBRE LA SITUACIÓN DE LA MATRONA EN SU COMUNIDAD.



El perfil

NOMBRE
Nuria Gonzalo Bodoque

LUGAR DE NACIMIENTO:
Cuenca

CARGO/CENTRO:
Matrona en el Centro de Salud Cuenca III y Presidenta de la ACMCM

AFICIONES:
La música en directo y viajar

Nuria Gonzalo es matrona de Atención Primaria en su ciudad natal, Cuenca, labor que compagina con la presidencia de la Asociación de Matronas de Castilla-La Mancha (ACMCM), desde donde trabaja por la mejora de su profesión.

¿POR QUÉ ELEGISTE SER MATRONA?

A los 16 años lo tuve claro. Tras una larga estancia en el hospital acompañando a mi abuela por motivos de salud, supe que deseaba dedicarme a cuidar a las personas. ¿Y podría existir una profesión más bonita que la que cuida y acompaña a la mujer durante su embarazo, parto y en todas las etapas de su ciclo vital? Supe que no, así que, desde entonces, tuve claro que estudiaría para llegar a ser matrona.

¿DESDE CUÁNDO FORMAS PARTE DE LA ASOCIACIÓN CIENTÍFICA DE MATRONAS DE CASTILLA-LA MANCHA?

Desde el año 2023. La ACMCM llevaba unos años en *standby* y, tras la movilización de nuestro colectivo a nivel nacional

durante el año pasado, surgió la idea y la demanda de volver a la acción con la asociación de matronas de nuestra región.

¿QUÉ TE LLEVÓ A ASUMIR LA PRESIDENCIA DE LA ACMCM?

Creo que si algo me caracteriza es que soy una persona bastante reivindicativa. Mi formación en Valencia de la mano de matronas muy comprometidas con la profesión también tuvo mucho que ver. En abril de 2023, decidí presentarme voluntaria para coger las riendas de la asociación junto con varias buenas compañeras, porque creíamos que las matronas castellano-manchegas no podíamos continuar sin representación a nivel regional.

¿EN QUÉ LÍNEAS ESTÁIS TRABAJANDO EN LA ACTUALIDAD?

La necesidad más urgente es aumentar el ratio de matronas en Atención Primaria, ya que nuestra comunidad está muy por debajo de la media nacional en cuanto a número de matronas. También estamos intentando que el 100% de las plazas EIR de matrona acreditadas en nuestra comunidad se oferten, ya que el relevo generacional, igual que en el resto del país, no va a ser posible. Si no formamos más matronas, nuestra profesión está en peligro de extinción. Además, estamos apostando por la actualización de conocimientos de nuestro colectivo mediante la puesta en marcha de varios cursos de formación muy interesantes.

¿QUÉ DESTACARÍAS DE LA JUNTA QUE TE ACOMPAÑA AL FRENTE DE LA ASOCIACIÓN?

Creo que somos muy afortunadas por conformar un equipo muy rico en cuanto a ideas, dedicación e ilusión por trabajar por y para las compañeras matronas de nuestra comunidad.

¿CÓMO ES LA SITUACIÓN DE LA MATRONA MANCHEGA EN LA ACTUALIDAD?

Existe mucha desigualdad dependiendo de cada provincia o gerencia. En algunos centros de Atención Primaria,

los cupos de población que llevan algunas mujeres son inasumibles. Esto va en detrimento del desarrollo de todas nuestras competencias en Atención Primaria, ya que tan solo tenemos capacidad de llevar a cabo el programa de atención al embarazo de bajo riesgo y de cribado de cáncer de cérvix. En Atención Especializada, hay mucha variabilidad. En algunos hospitales, estamos presentes en paritorios, plantas de obstetricia y consultas de atención especializada. En otros, estamos tan solo presentes en los paritorios.

¿CREES QUE RECIBÍS SUFICIENTE APOYO POR PARTE DE LAS ADMINISTRACIONES?

Hasta ahora, hemos salido con muy buenas impresiones de las distintas reuniones que hemos tenido en nuestra corta andadura. Tenemos esperanza de que se nos escuche y se atiendan todas nuestras propuestas de mejora. Aun así, es imprescindible que estemos presentes allí donde se decide el futuro de la profesión: Colegios Oficiales de Enfermería, equipos Directivos, sindicatos, etc.

EL 15 DE NOVIEMBRE SE CELEBRA LA II JORNADA CIENTÍFICA DE MATRONAS ORGANIZADA POR VUESTRA ASOCIACIÓN.

¿EN QUÉ VA A CONSISTIR? ¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

Hemos organizado con mucha ilusión esta Jornada Científica que tendrá lugar en Tomelloso bajo el lema “Conociendo el pasado, construyendo el futuro”, con el fin de reunirnos, empoderarnos, formarnos y actualizar nuestros conocimientos científicos para avanzar como colectivo profesional y brindar la mejor atención a las usuarias de nuestra comunidad.

Además de disfrutar de una mañana de ponencias de la mano de matronas referentes de toda España, tendremos una comida y visita guiada por una de las famosas bodegas manchegas de Tomelloso, para, por la tarde, continuar con varios talleres formativos prácticos. Esperamos que tenga tanto éxito como la Jornada Científica del año pasado.

¿QUÉ OTRAS PROBLEMÁTICAS O REIVINDICACIONES TENÉIS?

La grandísima falta de profesionales que también tenemos en nuestra región, que repercute en la calidad de los cuidados que podemos ofrecer. Necesitamos que se formen masivamente matronas, bien sea ofertando el 100% de las plazas EIR acreditadas o logrando el Grado Universitario independiente de Matrona.

LA FORMACIÓN Y ACTUALIZACIÓN CONTINUA ES INDISPENSABLE EN VUESTRA PROFESIÓN. ¿POR QUÉ?

Afortunadamente, la ciencia nunca deja de avanzar. Debemos trabajar en base a la última evidencia científica disponible, algo que conlleva evolucionar en cuanto a los cuidados que ofrecemos durante la atención a las mujeres, por lo que es importante no dejar de formarnos nunca.

¿CÓMO TE IMAGINAS LA PROFESIÓN DE AQUÍ A DIEZ AÑOS?

Tengo la esperanza de que, en un futuro próximo, las matronas recuperemos el reconocimiento merecido y seamos tantas que deje de preocuparnos el hecho de que nuestra profesión pueda desaparecer.

NURIA EN TITULARES

UN LUGAR PARA PERDERSE: **Serranía Conquense y Alto Tajo**

UN OBRA DE TEATRO: **El Rey León**

UNA FLOR: **el tulipán**

UN MOMENTO DEL DÍA: **el atardecer**

UN LIBRO: **cualquiera de Eva García Sáenz de Urturi**

UNA CITA: **“Todo pasa y todo llega”**