

# matrona

by **Mi bebé y yo**

Barcelona. Parque de Negocios Mas Blau · Edificio Muntadas · Berguedà 1, 2ª A4 · 08820 El Prat de Llobregat (BCN) · Tel. 93 370 85 85 | Madrid. C./José Abascal, 44, 4ª Pta · 28003 Madrid Tel. 91 282 53 50 · Depósito legal B 11.818-2014 · ISSN 2341-3999



## 24 HORAS CON LA MATRONA

Iván y Lucía nos abren las puertas del área de Ginecología y Obstetricia del H. U. Álvaro Cunqueiro de Vigo. **Págs. 10-11**



## DIARIO DE UNA MATRONA

La presidenta de la Asociación Balear de Matronas, Araceli Navas, nos habla de los proyectos para el próximo año. **Pág. 24**



El XXIII Congreso de la FAME y II Congreso de la AME-EEE reunió a más de 1.400 matronas el pasado octubre en San Sebastián.

## SAN SEBASTIÁN ACOGE EL CONGRESO NACIONAL DE MATRONAS MÁS MULTITUDINARIO HASTA LA FECHA

Más de 1.400 matronas de toda España se dieron cita el pasado octubre en el XXIII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y II Congreso de la Asociación de Matronas de Euskadi (AME-EEE), celebrado en San Sebastián bajo el lema "Matronas avanzando con ciencia, con respeto y

con pasión". Durante tres intensas jornadas, las profesionales debatieron sobre liderazgo, sostenibilidad, innovación tecnológica y salud de la mujer en todas sus etapas, consolidando este encuentro como el más multitudinario y participativo de la historia de la FAME.

**Pág. 12**

## EJERCICIO EN EL EMBARAZO: BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL PARA DOS

El ejercicio físico durante el embarazo mejora no solo la salud de la madre, sino también la de su bebé. Desde caminar hasta el yoga prenatal, Marlene Bermúdez nos cuenta

cómo el movimiento ayuda a reducir el estrés, mejorar el sueño, prevenir el dolor lumbar y facilitar el parto. Bajo la guía de la matrona, el movimiento se convierte en una herramienta

de autocuidado y bienestar integral, que prepara el cuerpo y la mente para vivir un embarazo más saludable y una recuperación posparto óptima.

**Pág. 6**



## SUELO PÉLVICO: CUIDAR EL CENTRO DE LA SALUD FEMENINA

El suelo pélvico sostiene órganos vitales y participa en funciones como la continencia o la sexualidad. Con su labor, las matronas previenen y tratan disfunciones frecuentes, acompañando a las mujeres con educación, ejercicios y seguimiento personalizado. Conocer y cuidar esta estructura es esencial para mejorar la calidad de vida, recuperar la confianza corporal y prevenir problemas futuros en cualquier etapa de la vida, como nos recuerda la matrona Noelia Fernández. **Pág. 18**

## Salud sexual en todas las etapas de la vida



Desde el ASSIR Garraf, la matrona Cristina Rebollo defiende que la salud sexual debe estar presente en todas las etapas de la vida de la mujer. Su labor va más allá del embarazo: acompaña, educa y promueve espacios seguros y libres de juicios donde hablar con confianza. Fomentar la educación afectivo-sexual, prevenir infecciones y atender la diversidad son pilares de una atención integral que combina lo físico, lo emocional y lo social. **Pág. 4**

## Suplementación en la menopausia: apoyo al bienestar



La suplementación puede ayudar a cuidar la salud en la menopausia. Los cambios hormonales de esta etapa afectan al metabolismo, al sueño y al estado de ánimo. Además de una alimentación equilibrada, algunos suplementos pueden ser beneficiosos: calcio y vitamina D para los huesos, omega 3 para la salud cardiovascular o fitoestrógenos para aliviar sofocos, como explica la matrona Elena Castro. Con el acompañamiento adecuado, cada mujer puede encontrar el equilibrio que necesita y mantener su bienestar físico y emocional. **Pág. 20**

# JUNTAS, HACIA NUEVOS RETOS

Querida matrona, te damos la bienvenida al número de otoño de News Matrona, una edición muy especial en la que celebramos el encuentro más importante del año para vuestra profesión: el II Congreso de la Asociación de Matronas de Euskadi y XXIII Congreso de la FAME 2025, que ha tenido lugar en San Sebastián los días 23, 24 y 25 de octubre. Tres jornadas de intercambio, conocimiento y compromiso colectivo que han vuelto a poner de manifiesto la fuerza de las matronas de todo el país. En este número, María José Caravaca, presidenta de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), nos cuenta cómo ha sido este congreso y cuáles son los retos que se propone la federación a partir de ahora (pág. 12).

También encontrarás contenidos que abordan temas clave de la práctica asistencial. En el artículo *Movearse en el embarazo*, la matrona Marlene Bermúdez nos recuerda la importancia del ejercicio físico como herramienta de bienestar y prevención, tanto para la mujer como para el bebé (pág. 6). Por su parte, Noelia Fernández nos invita a reflexionar sobre la necesidad de adquirir hábitos saludables desde la juventud para preservar la salud del suelo pélvico a lo largo de la vida (pág. 18), mientras que Cristina Rebollo nos propone una mirada integradora sobre la salud sexual desde la consulta de la matrona (pág. 4).

No dejamos de lado la etapa de la menopausia: la matrona Elena Castro nos explica cómo la suplementación adecuada puede convertirse en una aliada para mejorar la calidad de vida y prevenir carencias durante esta transición vital (pág. 20).

En la sección *Profesión*, conversamos con tres matronas que son vicedecanas en la Facultad de Ciencias de la Salud de Ceuta, quienes comparten su experiencia en la formación universitaria y su visión sobre el papel académico de las matronas en el futuro (pág. 14). Y en *Diario de una matrona*, nos acercamos a la trayectoria de Araceli Navas, presidenta de la Asociación Balear de Matronas, cuyo testimonio refleja el compromiso y la pasión con los que muchas matronas impulsan el crecimiento profesional desde sus comunidades (pág. 24).

Completan este número otros artículos de interés, como la formación en ecografía para matronas, de Goretti Vallés, una herramienta que amplía las competencias de las matronas; un análisis sobre violencia obstétrica, firmado por Gemma Falguera, que nos invita a seguir defendiendo una atención respetuosa y basada en los derechos de las mujeres; y nuestra sección *24 horas con la matrona*, donde acompañamos a Iván De Vicente y Lucía Arribas, supervisor y matrona del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo, en su labor diaria llena de empatía, liderazgo y trabajo en equipo (págs. 10-11).

Este nuevo número refleja, una vez más, la riqueza y la diversidad de la profesión de matrona. Cada artículo, cada testimonio y cada reflexión contribuyen a fortalecer la voz de las matronas y a seguir avanzando hacia una atención más humana, integral y basada en la evidencia.

Como siempre, queremos recordarte que esta revista también es tuya. Si deseas compartir tu experiencia, proponer temas o participar en próximos números, escríbenos a [mgargallo@sfera.es](mailto:mgargallo@sfera.es). Porque solo compartiendo conocimiento y vivencias seguiremos creciendo juntas.

Gracias por tu confianza y feliz lectura.

Mercè Gargallo, Field Manager | [mgargallo@sfera.es](mailto:mgargallo@sfera.es)

## NUEVA MATRONABAG

¿HAS VISTO LOS NUEVOS PRODUCTOS QUE INCLUYE MATRONA BAG?

Descúbrelos y danos tu opinión. Además de ayudarnos a valorar cada producto, participas en el sorteo de 3 cofres de regalo The Ritual of Oudh, de Rituals, un lujo para los sentidos.



¡REGALO!

SORTEAMOS

3

Puedes contestar la encuesta incluida en la Matrona Bag de forma física o, si lo prefieres, de manera on-line, en la página web [www.matronabag.com](http://www.matronabag.com).

El sorteo de los cofres se realizará el 21 de enero de 2026.

Las ganadoras del anterior sorteo (packs Reafirmante & Antioxidante de Weleda) son:

**Gabriela Luján** - Centro de Salud Son Gotleu (Mallorca)

**Toñi Blanco** - Centro de Salud La Oliva (Sevilla)

**M<sup>a</sup> Carmen Pérez** - Centro de Salud Alhaurin de la Torre (Málaga)

**M<sup>a</sup> Victoria Corchero** - Centro de Salud Miajadas (Cáceres)

**Carmen Solsona** - Centro de Salud Grao (Castellón)



## ESCUCHA LOS PODCASTS DE MI BEBÉ Y YO

En los Podcasts de Mi bebé y yo, encontrarás contenidos actualizados sobre maternidad y paternidad elaborados por especialistas de referencia. Un espacio divulgativo ideal para mantenerse al día sobre temas como la lactancia materna, la salud del bebé, los cuidados físicos y emocionales durante el embarazo y el posparto, la educación del niño o la sexualidad en la crianza.

Actualmente, el podcast de Mi bebé y yo registra **15.000 escuchas mensuales**.

Podrás escucharlos en:



Spotify



iVoox



Apple



**MITOS SOBRE SALUD INFANTIL**

**María Gascón**  
Pediatra



**CUIDADOS DE LA PIEL Y EL CABELLO EN EL EMBARAZO**

**Andrea Combalia**  
Dermatóloga y tricóloga



**GUÍA PRÁCTICA SOBRE LACTANCIA MATERNA**

**Abigail Núñez de Arenas**  
Matrona, experta en lactancia

¿Quieres que te entrevistemos?  
**¡CONTÁCTANOS!**

# InBra

Los Extractores Magic InBra™ y Motion InBra™ llegan al mercado para revolucionarlo.

## Magic InBra™

**Rendimiento hospitalario de confianza:** Basado en el modelo Symphony®, el extractor n.º 1 utilizado en hospitales de todo el mundo.<sup>1</sup>

**Innovadora FluidFeel Technology™:** Inspirado por el bebé. Extracción suave, incluso con niveles de vacío elevados.

**Diseño anatómico ultrafino:** Se adapta a la forma de la mama durante la lactancia. Embudos de 105°: hasta un 11% más de leche.<sup>2</sup>

**Diseño superior transparente y modo nocturno:** Para alinear fácilmente el pezón y ver el flujo de leche.

**Rendimiento sensible, controlado por sensores:** Cambio automático de estimulación a extracción.

**Control remoto mediante la aplicación:** Para controlar, registrar y ajustar el tiempo de la sesión, la configuración y el volumen estimado de leche extraída.

**Limpieza y montaje fáciles**

**Más leche en la mitad de tiempo:** +18% de leche en la mitad de tiempo, con mayor contenido energético<sup>3</sup> gracias a la extracción doble.



## Motion InBra™

**Extrae más leche, más rápido:** Gracias a la tecnología probada 2-Phase Expression® de Medela, que imita el ritmo natural de succión del bebé, y a las copas con un ángulo de 105°, que han demostrado ayudar a las madres a extraer hasta un 11,8% más de leche.

**Diseño innovador y ligero de la copa:** se adapta al cuerpo para evitar la compresión. Incluye una copa de 24 mm y 3 insertos adicionales (15, 18 y 21 mm), que cubren más del 95% de los tamaños de pezón.

**Con solo tres piezas de extracción:** Es fácil de limpiar y montar

**Controles intuitivos**

**Comodidad para todo el día:** Batería de carga rápida que Permite hasta 10 sesiones de extracción por carga.



MD CE 0123

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

CE

Medela Consumer AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, Switzerland, www.medela.com

Consulte las instrucciones de uso para un uso seguro y eficaz.

**Referencias:** 1 NICU & Maternity Ward. Data available upon request. 2 Sakalidis VS et al. Acta Obstet Gynecol Scand. 2020; 99(11):1561-1567. 3 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2012; 7(6):442-447. In comparison to sequential single pumping.



# "LA SALUD SEXUAL DEBE ESTAR PRESENTE EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA DE LA MUJER"

DESDE EL ASSIR GARRAF, CRISTINA REBOLLO TRABAJA ABORDANDO LA SALUD SEXUAL Y DEFIENDE EL PAPEL CLAVE DE LAS MATRONAS EN EL ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL DE LAS MUJERES A LO LARGO DE TODA SU VIDA.

CRISTINA REBOLLO · Matrona ASSIR Garraf (Barcelona)



*referencia para promover la salud sexual, detectar desviaciones de la normalidad y derivar cuando es necesario", afirma.*

## REFERENTE EN TODAS LAS ETAPAS

La matrona acompaña a la mujer desde la adolescencia hasta la menopausia. Contar con su presencia en centros de salud, tanto urbanos como rurales, resulta clave para garantizar proximidad y continuidad. *"Si desde tus primeras dudas adolescentes sabes que tu matrona seguirá ahí en todas las etapas, tendrás una referente con quien consultar con seguridad", explica.*

## MITOS QUE PERSISTEN

A pesar de los avances, todavía existen muchos mitos en torno a la sexualidad femenina. En adolescentes, persisten

dudas sobre el ciclo menstrual, la fertilidad, la respuesta sexual o el orgasmo. En el embarazo y posparto, aparecen ideas erróneas sobre prácticas sexuales o fertilidad durante la lactancia. Y en la menopausia, aún se asocian los cambios hormonales con pérdida de deseo o placer. *"Vemos cambios, lentamente, pero aún queda trabajo por hacer", señala.*

## COMUNICACIÓN ABIERTA

Uno de los grandes retos es fomentar espacios de confianza. *"La mujer debe percibir que está en un lugar seguro, confidencial y libre de juicios", subraya la matrona. Para lograrlo, es esencial la comunicación abierta, escuchar y dar espacio a las inquietudes. "Cuando preguntas de manera abierta, las dudas aparecen casi de forma automática. Muchas veces agradecen haber tenido ese espacio porque nunca habían hablado de ciertos temas en una consulta", añade.*

## MENOPAUSIA Y SEXUALIDAD

En los últimos años, la menopausia vive una auténtica revolución gracias al acceso a la información y al empoderamiento femenino. Las mujeres llegan más preparadas para comprender cambios hormonales, físicos y emocionales. En este proceso, la matrona tiene un papel fundamental: explicar cómo evolucionan los ciclos, qué ocurre con la fertilidad, el suelo pélvico, el deseo o el placer. *"Acompañamos no solo desde lo físico, también desde lo emocional y lo social", destaca.*

## ATENCIÓN INCLUSIVA

Otro aspecto clave es la atención a la diversidad sexual y de género. Para Cristina Rebollo, el primer paso es el lenguaje: preguntar de forma abierta, respetar cómo quiere ser llamada la persona y adaptar la consulta a su realidad. *"La formación continua es imprescindible para derribar mitos y prejuicios, y garantizar una atención integral e inclusiva", afirma.*

## EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

La labor de la matrona también se desarrolla fuera de la consulta. Talleres en institutos, centros cívicos o espacios



La matrona destaca la importancia de abordar la salud sexual en toda su dimensión: física, emocional y social.

comunitarios son escenarios donde se promueve la educación sexual y la prevención de ITS o embarazos no planificados. En la consulta, además, se trabaja en la detección precoz mediante cribados y se facilita el acceso ágil a la anticoncepción.

## NUEVAS HERRAMIENTAS

En un contexto tecnológico, las aplicaciones móviles se han convertido en aliadas. Desde registros de ciclo menstrual y anticoncepción hasta programas de entrenamiento de suelo pélvico o soporte al posparto y la salud mental perinatal. *"Son recursos que facilitan el autocuidado y el seguimiento, y que también pueden complementar la labor de la matrona", apunta.*

## ABORDAJE INTEGRAL

La salud sexual no es solo física: también es emocional y social. Por ello, es fundamental trabajar el lenguaje, preguntar sin dar nada por hecho y abrir espacio a lo que la mujer desee compartir. *"Hay que contemplar la salud sexual en toda su dimensión para ofrecer una atención lo más integral posible", concluye.*

La figura de la matrona suele asociarse socialmente al embarazo y al parto. Sin embargo, su labor va mucho más allá. Así lo defiende Cristina Rebollo, que ha centrado su trayectoria en ampliar el campo de actuación de las matronas en salud sexual, diversidad, educación y prevención. *"Somos la profesional de*



*"La consulta de la matrona debe ser un espacio seguro, confidencial y libre de juicios", afirma la profesional del ASSIR Garraf.*

## Claves para una atención integral en salud sexual

- Acompañamiento desde la adolescencia hasta la menopausia
- Comunicación abierta, confidencial y sin juicios
- Educación sanitaria en la consulta y en la comunidad
- Prevención y detección temprana de ITS
- Acceso ágil a métodos anticonceptivos
- Atención inclusiva y respetuosa con la diversidad
- Incorporación de nuevas herramientas digitales para el autocuidado

# CADA PIEL MERECE UN COMIENZO DELICADO

Cuando nace un bebé, nace también una historia de cuidados. Presentamos los últimos lanzamientos de Mitosyl para que puedas acompañarlos desde el primer día: tres fórmulas diseñadas para proteger la piel más delicada.

## GEL CHAMPÚ DERMOPROTECTOR

Higiene suave para piel y cabello desde el primer baño.

- 99% origen natural.
- Con olivo y aloe vera.
- No pica en los ojos.
- Apto para piel atópica.

## LOCIÓN CORPORAL DERMOPROTECTORA

Hidratación profunda que calma y protege hasta 48h.

- 88% origen natural.
- Con prebióticos, karité y sacha inchi.
- Rápida absorción.
- Apto para piel atópica.

## AGUA MICELAR LIMPIADORA

Limpieza diaria para el cambio de pañal, sin aclarado.

- Con camomila y aloe vera.
- Calma, suaviza y reduce residuos.
- Ideal para pieles sensibles.

**NUEVOS  
LANZAMIENTOS**



# Mitosyl®

EXPERTOS EN  
PEQUEÑAS SONRISAS



@mitosyl\_es

Descubre consejos para el cuidado de tus peques.

# MOVERSE EN EL EMBARAZO: BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL PARA MADRE Y BEBÉ

LA MATRONA MARLENE BERMÚDEZ DESTACA LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ANTES Y DURANTE LA GESTACIÓN, Y ANIMA A LAS MUJERES A MANTENER RUTINAS ACTIVAS, SEGURAS Y ADAPTADAS A CADA ETAPA.

MARLENE BERMÚDEZ · Matrona. Gerencia regional de salud de Castilla y León (AP Burgos)



Incluso durante la gestación, seguir activas resulta beneficioso. **“Los programas de entrenamiento de fuerza y resistencia de intensidad moderada favorecen el bienestar materno-fetal, previenen enfermedades crónicas y mejoran la adaptación del bebé a la vida extrauterina. El embarazo se vive con más energía y agilidad”**, explica Bermúdez.

## EJERCICIO ADAPTADO A CADA ETAPA

Respecto a las actividades más beneficiosas, la matrona recuerda que **“tradicionalmente, se han recomendado ejercicios de intensidad ligera o moderada, como caminar, nadar o la bicicleta estática, pero, en los últimos años, han cobrado relevancia otras disciplinas como el pilates, el yoga o el body pump adaptado al embarazo”**.

También destaca que el entrenamiento de fuerza, tan popular actualmente, **“es seguro y beneficioso cuando se realiza a una intensidad moderada y combinado con ejercicios aeróbicos”**.

Bermúdez aconseja adaptar la actividad al estado físico de la mujer en cada trimestre: **“en el primero, puede ser más adecuado trabajar la fuerza y la resistencia, mientras que, en el tercero, lo ideal es centrarse en la movilidad articular y la elasticidad”**.



La actividad física moderada durante el embarazo mejora la salud materna y fetal, y contribuye a una experiencia de parto más positiva.

La práctica regular de ejercicio físico antes y durante el embarazo no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto directo sobre la salud materno-fetal. Así lo explica Marlene Bermúdez, matrona de Atención Primaria en Burgos, quien insiste en que **“lo ideal sería llegar en condiciones de salud óptimas a la concepción, incluyendo la esfera física”**.

## ANTES DEL EMBARAZO

**“La actividad física, no solo de la mujer sino también de la pareja, mejora la fertilidad y la calidad celular en general”**, señala la matrona, quien añade que, durante la gestación, el movimiento **“genera efectos positivos sobre la salud del binomio madre-bebé”**, ayudando a prevenir y controlar enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión o la diabetes. Además, **“mantiene más estable la curva de glucemia y mejora las cifras de tensión arterial en embarazadas hipertensas”**, favoreciendo embarazos más saludables y partos menos intervenidos.

## MÁS ENERGÍA, MÁS EMPODERAMIENTO

Marlene Bermúdez observa diferencias claras entre las mujeres que llegan al embarazo con rutinas activas y aquellas que no. **“Las que ya tienen una rutina de ejercicio instaurada muestran mayor adherencia a las recomendaciones higiénico-dietéticas y organizan mejor su tiempo. Percibo altos niveles de motivación, autoestima y una mejor adaptación emocional a los cambios del embarazo”**, comenta.

Eso sí, existen actividades que conviene evitar, por ejemplo **“aquellas que impliquen riesgo para la salud general o de caída, y deportes de contacto o de impacto sobre el suelo pélvico, como la hípica o el ciclismo de montaña”**.

## ROMPER MITOS Y ESCUCHAR AL CUERPO

A pesar de la evidencia científica, aún existen temores en torno al ejercicio durante el embarazo. **“Muchas mujeres**

**piensan que la actividad física puede ser perjudicial o incluso desconocen sus beneficios. Algunas asocian el ejercicio en el primer trimestre con un mayor riesgo de aborto o creen que en el tercero puede provocar un parto pretérmino”**, explica. Sin embargo, aclara que **“el ejercicio no está contraindicado ni es causa de aborto, que, en la mayoría de los casos, responde a causas genéticas”**. La matrona recomienda prestar atención a señales de alarma, como dolor abdominal intenso, sangrado vaginal, pérdida de líquido, mareos o fatiga muscular excesiva, y recuerda que **“el ejercicio de intensidad vigorosa puede comprometer el bienestar fetal, por lo que no se recomienda superar el 80% de la frecuencia cardíaca máxima”**.

## EL PAPEL DE LA MATRONA

Para Marlene Bermúdez, la matrona tiene un papel fundamental en la educación y el acompañamiento de las mujeres activas. **“Somos el perfil profesional de referencia en el seguimiento del embarazo y garantizamos un asesoramiento de calidad. Aprovechando la confianza que nos tienen las mujeres, debemos desmitificar los miedos y aprovechar la motivación que despierta el embarazo para sembrar nuevos hábitos saludables”**, afirma. Además, destaca la importancia del trabajo en equipo. **“Siempre es enriquecedor apoyarnos en otros profesionales, como fisioterapeutas, entre otros, para ofrecer una atención integral”**.

## Ejercicio sí, pero con seguridad



El ejercicio moderado durante el embarazo aporta múltiples beneficios: reduce el riesgo de cesáreas, acorta el parto, mejora el test de Apgar y favorece la recuperación posparto. No obstante, debe adaptarse a cada trimestre y a la condición física de la mujer. **“El embarazo no es el momento de empezar a ponerse en forma si no lo estábamos previamente, pero sí una etapa ideal para cuidarnos plenamente”**, recuerda Marlene Bermúdez.

## APOYO ESENCIAL A LA LACTANCIA Y A LOS PREMATUROS EN HOSPITALES

CON SU GAMA DE PRODUCTOS MEDICPRO, NUK OFRECE SOLUCIONES CLÍNICAS ESPECÍFICAS PARA LA LACTANCIA MATERNA Y EL CUIDADO DE BEBÉS PREMATUROS, A TÉRMINO Y CON NECESIDADES ESPECIALES.

No todos los bebés llegan al mundo en igualdad de condiciones. Algunos necesitan una ayuda extra desde el primer aliento. Para ellos, y para quienes los cuidan, NUK ha desarrollado productos pensados con el corazón y diseñados con precisión médica, que ofrecen el apoyo necesario en esos primeros momentos tan delicados. La línea NUK MedicPro nace de la colaboración con profesionales médicos y del compromiso profundo por la salud neonatal. Son soluciones clínicas que

acompañan a los bebés más vulnerables, ayudándoles a **desarrollar su reflejo de succión y a alimentarse con seguridad.**

Porque cuando la vida empieza con un reto, cada pequeño avance cuenta. Por eso, **NUK está al lado de los profesionales sanitarios y las familias**, ofreciendo mucho más que productos: confianza, cuidado y un compromiso real con el bienestar de cada bebé. Te presentamos algunos de los productos de la gama NUK MedicPro.



### PEZONERAS Y DISCOS DE LACTANCIA: UNA AYUDA CLÍNICA PARA MADRES LACTANTES

Para promover una lactancia materna exitosa, incluso en circunstancias difíciles, NUK dispone de:



#### PEZONERAS DE SILICONA ESTÉRILES

Su **forma optimizada** permite un mayor contacto piel con piel entre la madre y el bebé,

lo que favorece la succión natural.

- Cuentan con **diferentes superficies, tres tallas y cuatro orificios** para una alimentación tranquila y natural.
- Han sido **clínicamente probadas** con excelentes resultados: un 92%\* de las madres valoran positivamente su ergonomía.



#### DISCOS DE LACTANCIA DE ALTA ABSORCIÓN

Están diseñados con un forro que permite absorber instantáneamente la leche materna y mantener la **piel seca y alejada de irritaciones.**

## NUK<sup>®</sup> comprometido con los bebés con necesidades especiales

NUK MedicPro ofrece también soluciones específicas para bebés con malformaciones orofaciales o dificultades motoras orales. Su portfolio incluye **tetinas especiales** diseñadas para facilitar la alimentación en casos de **paladar o labio hendido**, permitiendo una experiencia más segura y cómoda tanto para el bebé como para el cuidador.

Asimismo, NUK cuenta con **entrenadores terapéuticos orales**, una herramienta clave en la rehabilitación de funciones motoras orales alteradas, como respiración bucal, problemas de succión, masticación, deglución, habla y gestos faciales.

Y pensando en la práctica clínica, NUK ha desarrollado **chupetes radiológicos (X-Ray)** que permiten la administración segura de materiales de contraste durante procedimientos de diagnóstico por imagen.

### ACOMPAÑANDO LA LACTANCIA DE TODOS LOS BEBÉS DESDE EL PRIMER DÍA

NUK ha desarrollado una **línea hospitalaria de productos adaptados a prematuros y bebés nacidos a término pequeños y de bajo peso.**

#### CHUPETES NUK PARA BEBÉS PREMATUROS

Ayudan a **estimular y entrenar el reflejo natural de succión** y facilitar la transición a la alimentación oral, y están clínicamente probados.\*\*

- Están disponibles en **dos tamaños extrapequeños**: para prematuros de hasta 1.500 gramos, y entre 1.500 y 2.500 gramos.
- Están fabricados en **silicona médica** y tienen un **peso reducido** (solo 3,5 gramos en talla XS).
- Cuentan con un protector bucal suave que permite su **uso con ventilación CPAP y sondas de alimentación.**



#### TETINAS DESECHABLES NUK PERFECT MATCH

Con válvula anticólicos, se amoldan suavemente a la boca y al paladar del bebé gracias a su superficie aterciopelada de silicona suave.

- Están **disponibles en dos tamaños y diferentes flujos**, para adaptarse al nivel de madurez del lactante y al alimento de necesita.
- La **tetina para prematuros tiene una forma más corta** y cuenta con una zona de apoyo labial que permite a los bebés relajarse durante las numerosas pausas en la alimentación.

#### BIBERONES NUK CLASSIC

Disponibles en **formato desechable** (polipropileno) o **reutilizable** (polipropileno o vidrio de borosilicato especial), especialmente útiles para recoger pequeñas cantidades de calostro y leche materna.

- Son **compatibles con las tetinas de cuello estándar NUK**, así como con **aparatos hospitalarios.**



Todos los productos hospitalarios de NUK están disponibles también en farmacias, lo que garantiza la continuidad del cuidado especializado del bebé cuando ya está en casa.

\* Probado por 95 madres y 33 enfermeras en un ensayo clínico independiente en Alemania 2017  
 \*\* Estudio de usuarios en una clínica de renombre en Alemania, 2020/2021

# “HABLAR DE VIOLENCIA OBSTÉTRICA: PRIMER PASO PARA ERRADICARLA”

GEMMA FALGUERA PUIG, MATRONA E INVESTIGADORA, LIDERA DESDE CATALUÑA UNA LUCHA DECIDIDA POR VISIBILIZAR, PREVENIR Y ERRADICAR LA VIOLENCIA OBSTÉTRICA. DESDE SU EXPERIENCIA, DEFIENDE UNA ATENCIÓN BASADA EN DERECHOS, EN LA ESCUCHA ACTIVA Y EN LA EMPATÍA.

GEMMA FALGUERA · Coordinadora del Grupo de Violencia Obstétrica en la Asociación Catalana de Llevadores (ACL)



tos ejercidos por profesionales sanitarios, tanto por acción como por omisión, que pueden ser o sentirse violentos. **“La violencia obstétrica es una forma de violencia machista, por lo que no desaparecerá hasta que no desaparezca la violencia de género. Por otro lado, la instrumentalización de los partos solo se evitará cuando se promulgue que los partos eutócicos deben ser realizados exclusivamente por matronas”**, sostiene Gemma Falguera.

## EJEMPLOS CONCRETOS

Las prácticas que constituyen violencia obstétrica son múltiples y diversas. Algunas se enmarcan en un trato despersonalizado, autoritario o humillante hacia la futura mamá. Otras son procedimientos clínicos realizados sin consentimiento o justificación, como episiotomías sistemáticas, cesáreas sin indicación clara, imposición de una posición de parto determinada o no permitir el movimiento durante el proceso de dilatación.

**“También hablamos de la administración innecesaria de medicamentos que pueden derivar en complicaciones, o de no respetar la intimidad ni permitir la compañía de una persona de apoyo”**, añade Gemma. Todas estas situaciones, lejos de ser excepcionales, han sido documentadas en estudios científicos y denunciadas por muchas mujeres.

La violencia obstétrica no es una percepción ni una exageración. Es una realidad reconocida por organismos internacionales y experimentada por muchas mujeres durante el embarazo, el parto o el puerperio. **“La definiría como una vulneración de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres o gestantes”**, explica Gemma Falguera Puig, matrona, doctora y coordinadora del grupo de violencia obstétrica de la Associació Catalana de Llevadores (ACL).

## UNA FORMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

La Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa ya la incluyó en su Resolución 2306 de 2019, donde se identifican una serie de prácticas y comportamien-



El movimiento de denuncia de las mujeres ha sido clave para dar visibilidad a lo que antes era silenciado, según la matrona.

## CONSECUENCIAS DURADERAS

Más allá del acto puntual, la violencia obstétrica deja huella. Y esa huella puede convertirse en un trastorno de estrés postraumático perinatal (TEPT). **“Se trata de una forma de trastorno de estrés postraumático (TEPT) que aparece tras experiencias relacionadas con el parto”**, explica la matrona. Sus síntomas van desde ansiedad hasta culpa, vergüenza o dificultad para establecer el vínculo con el bebé.

Este trastorno sigue siendo poco conocido, pero afecta a entre un 1% y un 6% de las mujeres que han dado a luz. Y la desigualdad social incrementa el riesgo. **“Las mujeres con menor renta presentan tasas significativamente más altas de**

**aparición de este trastorno”**, señala Falguera, citando datos de CatSalut de 2023.

## EL PAPEL CLAVE DE LAS MATRONAS

Las matronas tienen una función esencial en la detección, prevención y reparación de la violencia obstétrica. **“Es una realidad y, desde las asociaciones de matronas, no podemos negar que a veces se produce. Debemos diagnosticarla, tratar los casos para evitar el estrés postraumático y garantizar una atención basada en derechos”**, subraya Gemma, quien también aboga por reforzar la formación de los profesionales: **“Es imprescindible aumentar la formación afectiva, empática y científica en salud sexual y reproductiva”**. Desde su experiencia como responsable de salud sexual y reproductiva del ICS, y como investigadora, Falguera insiste en la necesidad de **“protocolos que garanticen el respeto, centros que fomenten la continuidad asistencial y un modelo centrado en las decisiones de la mujer”**.

## ACTIVISMO Y CAMBIO

La voz de las mujeres ha sido determinante en este camino. **“El movimiento de denuncia ha sido clave para impulsar protocolos, comisiones internas y sistemas de evaluación. Ha dado visibilidad a lo que antes era silenciado”**, afirma. Desde la Associació Catalana de Llevadores, han desarrollado campañas informativas con indicadores claros para ayudar a las mujeres a identificar la violencia obstétrica. La información, la sororidad y la movilización han demostrado su poder de transformación.



**“La violencia obstétrica es una realidad y las matronas no podemos negar que a veces se produce”**, afirma Gemma Falguera.

## ¿Cómo identificar la violencia obstétrica?

Desde la ACL, se ha difundido una guía práctica con situaciones que constituyen violencia obstétrica:

- Realizar una exploración sin consentimiento ni identificación profesional
- Compartir habitación con una puerpera tras perder un bebé
- No disponer de espacio para despedirse del bebé fallecido
- No recibir acompañamiento en un duelo gestacional
- No escuchar miedos, dudas ni necesidades de la mujer
- No informar de riesgos ni alternativas ante una inducción
- No respetar la intimidad ni permitir compañía
- No garantizar toda la cartera de servicios en salud sexual y reproductiva

**“No cuidar de la salud de las mujeres es violencia obstétrica y afecta a toda la sociedad. Informarse es el primer paso para prevenir. Denunciar, el primero para cambiar”**, sentencia Gemma Falguera.

# Mustela®

## Self-love, desde el embarazo hasta el postparto

### Nuevo **Essential Care** Leche corporal multiacción

99,8%  
INGREDIENTES DE  
ORIGEN NATURAL

SIN  
PERFUME<sup>1</sup>



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

# “LA MATRONA CUIDA CON CIENCIA Y ACOMPAÑA CON HUMANIDAD”

VISITAMOS EL HOSPITAL UNIVERSITARIO ÁLVARO CUNQUEIRO DE VIGO PARA ACOMPAÑAR A IVÁN DE VICENTE Y LUCÍA ARRIBAS, SUPERVISOR Y MATRONA DEL ÁREA DE URGENCIAS OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICAS. DOS PROFESIONALES CON TRAYECTORIAS DISTINTAS, PERO UNA MISMA PASIÓN POR LA OBSTETRICIA.

Cuando llegamos al área de partos del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro, el ambiente transmite calma, confianza y profesionalidad. Se percibe que es un equipo unido, que comparte una forma de entender la asistencia al nacimiento centrada en el respeto y la humanidad.

## DOS CAMINOS, UNA MISMA PASIÓN

Iván se formó como matrn en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, en Santander, donde aprendió **“el valor del trabajo interdisciplinar y la importancia de una práctica basada en la evidencia y en el respeto a la fisiología”**. Tras varios años entre Portugal, Vigo y Mallorca, actualmente ejerce como supervisor del área de partos, compaginando la gestión con la asistencia directa. **“Dialogar, mediar y facilitar también es cuidar”**.

Lucía trajo de Londres una visión muy práctica y humana del parto. Formada en parto en el agua e hipn parto, actualmente compagina sus turnos en urgencias obstétricas y partos con su implicación en el Grupo de Humanización del Hospital y en la iniciativa BPSO para mejorar la atención en lactancia materna.

## APRENDIZAJE CONTINUO

Para Iván, cada parto es una oportunidad de aprendizaje. **“Las mujeres me enseñan su fortaleza, su serenidad y su entrega. Me recuerdan la importancia de escuchar y respetar cada historia, porque detrás de cada parto hay una vivencia única.”**

Lucía, que se considera una profesional resiliente, confiesa haber aprendido mucho también de sus compañeras y de las ginecólogas con las que ha trabajado. **“En Londres, la matrona es casi totalmente independiente, y esa autonomía te enseña a confiar en tu criterio y en el poder del acompañamiento respetuoso.”**

## EQUIPO, COMPROMISO Y RESPETO

Ambos destacan el valor del equipo con el que trabajan. **“Es un grupo con un alto nivel de competencia técnica y humana, que comparte una visión común del parto como proceso fisiológico”**, explica Iván.

Lucía resalta, además, la capacidad de respuesta ante situaciones complejas: **“Tenemos bastantes casos de alto riesgo, y saber actuar rápido cuando es necesario marca la diferencia. Es una fortaleza del servicio”**.

## El perfil de...



### NOMBRE

Lucía Arribas Davila

### CARGO Y CENTRO

Matrona en el Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo

### LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

Vigo, 5 julio de 1988

### AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:

12 años matrona, 4 años enfermera

### DESTACA:

*La atención al parto respetuoso. A veces, la “mejor matrona” es la que menos interviene en el proceso de manera innecesaria*

## El perfil de...



### NOMBRE

Iván De Vicente Díaz

### CARGO Y CENTRO

Supervisor en el área de partos del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo

### LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

Vigo, 24 septiembre de 1977

### AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:

22 años, 15 de ellos de matrn

### DESTACA:

*El acompañamiento a las mujeres con profesionalidad y sensibilidad*

## MIRADA AL FUTURO

Tanto Iván como Lucía coinciden en que, a pesar de los avances, quedan retos por afrontar. Iván reivindica una mayor presencia de las matronas en los espacios de decisión: **“Nuestra mirada puede aportar mucho a un modelo de atención más humano y coherente con las necesidades reales de la sociedad”**.

Porque, como recuerda Iván con una frase que le acompaña desde sus inicios, **“la matrona cuida con ciencia y acompaña con humanidad”**.

Lucía, por su parte, sueña con que el título de matrona alcance rango de grado universitario, como ya ocurre en otros países europeos. **“Sería un paso fundamental para el desarrollo profesional que merecemos”**.

## 24 HORAS EN IMÁGENES



08:30 h.

Al inicio del turno, Iván De Vicente y la matrona Irene Abeleira revisan conjuntamente la situación del paritorio para conocer la ocupación y el estado de las mujeres ingresadas.



09:30 h.

El matrn Alberto Aliaga y una de las residentes acompañan a una gestante durante el proceso de dilatación, ofreciendo apoyo continuo y atención personalizada.



**10:15 h.** La matrona Lucía Arribas monitoriza a una embarazada durante su control basal diario, garantizando el bienestar materno-fetal.



**12:00 h.** La matrona Julia González, con el recién nacido tras asistir al parto, refleja la satisfacción de un trabajo bien hecho y la alegría de un desenlace feliz.



**12:30 h.** El supervisor charla con una investigadora de la universidad, que desarrolla un estudio en el servicio de Obstetricia y Ginecología del hospital.



**13:15 h.** Las matronas Lucía Arribas y Patricia Justo, junto con Iván, una TCAE y una pediatra, durante la atención inicial al recién nacido tras una cesárea.



**14:00 h.** Iván y la matrona Nuria Loarte, durante el relevo en las Urgencias Obstétrico-Ginecológicas. En este espacio, se comparten los acontecimientos más relevantes del turno.



**16:30 h.** La matrona Andrea Graña atiende a una gestante en una de las salas del Hospital de Día Obstétrico, donde se realizan los controles de embarazo en su fase final.

# “CIENCIA, RESPETO Y PASIÓN: LAS MATRONAS REAFIRMAN SU LIDERAZGO EN SAN SEBASTIÁN”

EL XXIII CONGRESO DE FAME REÚNE A MÁS DE 1.400 PROFESIONALES Y SE CONSOLIDA COMO EL MAYOR ENCUENTRO NACIONAL DE MATRONAS, IMPULSANDO LA INVESTIGACIÓN, LA SOSTENIBILIDAD Y EL LIDERAZGO ÉTICO EN LOS CUIDADOS.

**E**l 23, 24 y 25 de octubre, San Sebastián se convirtió en el epicentro de la obstetricia en España. Más de 1.400 profesionales procedentes de todo el país se dieron cita en el XXIII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME) y II Congreso de la Asociación de Matronas de Euskadi (AME-EEE), bajo el lema **“Matronas avanzando con ciencia, con respeto y con pasión”**. Un lema que no solo resume el espíritu del encuentro, sino también el carácter de un evento que ha combinado ciencia, compromiso ético y reivindicación profesional. Esta edición ha superado todas las expectativas y se ha convertido en la más multitudinaria celebrada hasta la fecha. **“Ha sido un espacio de actualización científica, pero también de unión y de orgullo colectivo”**, destaca María José Caravaca Berenguer, presidenta de la FAME.

## PUNTO DE ENCUENTRO

En esta ocasión, el programa ha incluido 64 ponencias magistrales, 45 comunicaciones orales y 587 trabajos científicos en formato póster, lo que ha convertido al congreso en uno de los más productivos en términos de intercambio de conocimiento.

**“Los trabajos presentados manifiestan la calidad científica y el alto nivel de nuestro colectivo”**, subraya Caravaca. **“Cada aportación refuerza la autonomía y la capacidad investigadora de las matronas”**.

Entre las mesas más valoradas, ha destacado **“El papel esencial de las matronas en el control y la eliminación de la transmisión de la enfermedad de Chagas**

**congénita”**, que abrió un debate sobre la salud reproductiva global y el alcance internacional de la profesión. También, **“Conciencia con Ciencia”, una de las sesiones más emotivas según la presidenta, que “fusionó ética, investigación y compromiso social, reafirmando el papel de las matronas como agentes de salud pública y promotoras de derechos”**.

## INNOVACIÓN Y LIDERAZGO

La edición de San Sebastián se ha caracterizado por su enfoque práctico y transversal, con talleres previos de actualización profesional sobre temáticas tan diversas como hipn parto, terapia neural, menopausia y sexualidad, simuladores de distocia de hombros, alivio del dolor lumbopélvico o ecografía obstétrica.

**“Cada año ampliamos los contenidos más allá del ámbito del embarazo y el parto”**, explica María José Caravaca. **“En esta ocasión, hemos incorporado temas como la salud en la menopausia, la atención a la diversidad de género o la sostenibilidad ambiental en la práctica clínica”**.

La digitalización y la innovación tecnológica también han tenido un papel protagonista. Las ponencias sobre asistencia personalizada y seguimiento remoto han puesto de relieve el potencial de las nuevas herramientas para mejorar la calidad asistencial y la toma de decisiones basada en la evidencia.

## NUEVAS GENERACIONES

Uno de los aspectos más destacados ha sido la notable participación de matronas jóvenes y residentes EIR. **“Su implicación**

## Las líneas de trabajo de FAME tras el Congreso

FAME continuará impulsando la armonización profesional y la movilidad europea de las matronas, además de trabajar en la consolidación de una formación universitaria específica, la definición de competencias ampliadas en salud sexual y reproductiva, y la promoción de la investigación como pilar de la autonomía profesional.

**“La Federación reafirma así su compromiso con una profesión más fuerte, unida y visible, capaz de liderar los cuidados desde la ciencia, la ética y la pasión”**, concluye su presidenta.



**ofrece energía renovada y garantiza el futuro de la matronería”**, afirma la presidenta de la FAME. **“Nos emociona ver cómo las nuevas generaciones aportan una mirada fresca, comprometida con la equidad, la innovación y la movilidad profesional europea”**.

Esta incorporación de matronas jóvenes no solo simboliza el relevo generacional, sino que responde a una de las principales preocupaciones del colectivo: la escasez de profesionales para cubrir las necesidades asistenciales actuales. La presencia activa de matronas en formación refuerza la continuidad y la evolución de la profesión.

## UNA EVOLUCIÓN CONSTANTE

Tras tres días de debate, talleres y reflexión, el Congreso concluyó con una idea clara: la profesión se encuentra en un momento decisivo de crecimiento y consolidación.

Las conclusiones apuntan a cuatro líneas prioritarias:

- Ampliar el rol de la matrona a todas las etapas vitales de la mujer.
- Adaptarse a los diferentes cambios sociales y tecnológicos con formación continua.
- Reforzar el compromiso ético y social.
- Impulsar la innovación y la sostenibilidad en la práctica asistencial.

**“El futuro de las matronas está unido al bienestar de las mujeres”**, afirma María José Caravaca. **“Desde FAME, seguiremos trabajando por una profesión plenamente autónoma, reconocida y armonizada en el ámbito europeo, que garantice una atención integral y equitativa para todas las mujeres”**.

La presidenta quiso, además, lanzar un mensaje de gratitud a quienes no pudieron acudir: **“Aunque no estuviéramos físicamente juntas, su presencia estuvo en cada ponencia y en cada reflexión. Todas forman parte de este avance colectivo que fortalece nuestra profesión”**.



El XXIII Congreso de FAME reunió en San Sebastián a más de 1.400 matronas procedentes de todo el país, en un encuentro marcado por la ciencia y la emoción profesional.

PHILIPS

AVENT



Recomendado por el 99% de las matronas<sup>4</sup>

# El mismo extractor potente y eficaz, ¡ahora manos libres!

Las mamás lo valoraron con un 4,4/5:

«A diferencia de otros sacaleches, éste saca más leche»<sup>1</sup>.

Extractor de leche eléctrico manos libres de Philips Avent con **potencia hospitalaria**

- Simula el ritmo de succión del bebé a **85 succiones/minuto** para una succión eficaz.<sup>2</sup>
- Funciona el **doble de rápido** que la mayoría de los extractores portátiles.<sup>3</sup>
- De este modo, las mamás tienen más tiempo para dedicarse a sus tareas cotidianas, cuidar de sí mismas y de su bienestar.

## Share the Care<sup>\*</sup>



Nueva tienda de muestras gratuitas para profesionales!

Date de alta!

innovation  you



1. Philips Avent SCF532 estudio de viabilidad basado en la comunidad, 31 participantes lactantes y amamantando (Alemania, 2024);

2. La eficacia está relacionada con el rendimiento técnico del producto;

3. Referencia a la frecuencia de succión de la bomba;

4. Probado con 100 Matronas en Alemania, 04/2025 en [www.hebammen-testen.de](http://www.hebammen-testen.de)

\* Cuidar es un trabajo en equipo

# “TRABAJAMOS ADAPTÁNDONOS A LOS NUEVOS TIEMPOS”



De izquierda a derecha: Fco. Javier Fernández, Juana Mª Vázquez y Luciano Rodríguez

- **Luciano Rodríguez:**  
Vicedecano de Docencia.
- **Juana María Vázquez:**  
Vicedecana de Estudiantes y Extensión Universitaria.
- **Francisco Javier Fernández:**  
Coordinador de Grado.

## ¿QUÉ SUPONE PARA VOSOTROS OCUPAR CARGOS DE VICEDECANATO EN UNA UNIVERSIDAD?

Para nosotros es un orgullo y también una gran responsabilidad. Las matronas estamos acostumbradas a liderar en el ámbito asistencial. Trasladar esa capacidad de liderazgo al ámbito académico supone un paso más en la visibilidad y el reconocimiento de nuestra profesión.



Desde Ceuta, Luciano Rodríguez, Juana María Vázquez y Francisco Javier Fernández animan a otras matronas a ocupar espacios de liderazgo académico.

LUCIANO RODRÍGUEZ, JUANA MARÍA VÁZQUEZ Y FRANCISCO JAVIER FERNÁNDEZ SON, ADEMÁS DE MATRONAS, DOCTORES Y VICEDECANOS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE CEUTA. DESDE SU POSICIÓN, DEFIENDEN LA IMPORTANCIA DE VISIBILIZAR LA PROFESIÓN EN TODOS LOS ÁMBITOS E INFLUIR EN LA CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.



Desde la universidad, los tres vicedecanos trasladan su visión integral del cuidado de la mujer y la familia al diseño de planes de estudio, la coordinación académica y la atención al alumnado.

## ¿CÓMO SE PERCIBE EN EL ÁMBITO ACADÉMICO QUE TRES MATRONAS ESTÉN AL FRENTE DE ÁREAS TAN IMPORTANTES?

Se percibe como un ejemplo de diversidad profesional y de apertura de la universidad a nuevas miradas. La gestión académica ha estado en manos de perfiles muy concretos, por lo que la presencia de tres matronas transmite un mensaje potente: no solo formamos parte de la asistencia clínica, sino también de la construcción del conocimiento. Hasta donde sabemos, no existen antecedentes similares en otras universidades españolas.

## ¿QUÉ VALOR TIENE DAR ESTE SALTO A LA GESTIÓN UNIVERSITARIA?

El valor está en ampliar horizontes. La matrona no solo es una profesional asistencial: también es docente, investigadora y gestora. Desde la universidad, trasladamos nuestra visión integral del cuidado de la mujer y la familia al diseño de planes de estudio, la coordinación académica y la atención al alumnado. Esto rompe estereotipos y nos sitúa como referentes más allá del paritorio.

**“Nuestra presencia en la universidad transmite que la matrona puede ser también docente, investigadora y gestora”.**

## ¿QUÉ IMPACTO PUEDE TENER VUESTRA PRESENCIA EN ESTOS CARGOS?

Podemos aportar mayor sensibilidad hacia la salud de la mujer, la familia y los cuidados en general. También ser un ejemplo para los estudiantes, mostrándoles que una carrera en enfermería y enfermería obstétrica ofrece múltiples salidas, incluyendo la gestión y la academia.

## ¿QUÉ OPORTUNIDADES ABRE LA UNIVERSIDAD PARA LA INVESTIGACIÓN EN ENFERMERÍA OBSTÉTRICA?

Es un espacio privilegiado para impulsar líneas específicas en salud sexual y reproductiva, cuidados en embarazo, parto y puerperio, así como en humanización de la asistencia o salud mental perinatal. Podemos crear grupos de investigación, fomentar proyectos colaborativos, captar financiación y motivar a los estudiantes a ver la investigación como parte de su futuro profesional.

## ¿QUÉ INICIATIVAS HABÉIS PUESTO EN MARCHA?

Además de la gestión universitaria, hemos impulsado actividades de divulgación en salud sexual y reproductiva, programas de tutorización y proyectos de innovación docente para mejorar la experiencia formativa. También colaboramos con instituciones sanitarias locales, para acercar la universidad a la realidad asistencial. En estos momen-

tos, trabajamos en simulación e inteligencia artificial, adaptándonos a los nuevos tiempos.

## ¿CREÉIS QUE LA UNIVERSIDAD ESTÁ ABIERTA A LA INVESTIGACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA?

Cada vez hay más sensibilidad, aunque no siempre cuenta con los mismos recursos que otras áreas. Destacamos la humanización de la atención al parto, la salud mental perinatal, la violencia obstétrica, la salud sexual en la adolescencia y el impacto de la digitalización en la atención a la mujer como líneas especialmente prometedoras.

## ¿CÓMO CONCILIÁIS ESTOS CARGOS CON LA PRÁCTICA ASISTENCIAL?

No es posible compaginar ambos ámbitos, ya que el trabajo clínico en hospitales públicos y el docente en la universidad pública no son compatibles. Supuso una decisión importante: dejar la asistencia para dedicarnos a la docencia, la investigación y la gestión. Aun así, la experiencia previa como matronas sigue presente en todo lo que hacemos. De alguna manera, seguimos cuidando, pero ahora a través de la formación de quienes mañana estarán al lado de las mujeres.

## SI PUDIERAIS ENVIAR UN MENSAJE A LAS MATRONAS DE ESPAÑA, ¿CUÁL SERÍA?

La enfermería obstétrica tiene un campo de acción mucho más amplio del que a veces pensamos. Además de la asistencia, hay espacio para la investigación, la docencia y la gestión. Animamos a todas las matronas a creer en su potencial, a ocupar espacios de liderazgo y a visibilizar el valor de la profesión en todos los ámbitos.

# Ningún anticaída actúa tan rápido.

Resultados cuando más los necesitas.

+  
**REGENERA  
EL FOLÍCULO**

**DETIENE  
LA CAÍDA EN**

**15  
días**

+  
**FORTALECE  
EL CRECIMIENTO**

**DOBLE ACCIÓN** +



**Pilopectan®**  
HAIR TECHNOLOGY

+ RAPIDEZ

+ EFICACIA

# “LA ECOGRAFÍA AMPLÍA LA VOZ Y LA MIRADA DE LAS MATRONAS”

GORETTI VALLÈS, MATRONA DEL HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA, DEFIENDE LA INCORPORACIÓN DE LA ECOGRAFÍA OBSTÉTRICA COMO COMPETENCIA PROFESIONAL, CLAVE PARA REFORZAR LA AUTONOMÍA, LA SEGURIDAD CLÍNICA Y EL LIDERAZGO DE LA PROFESIÓN.

GORETTI VALLÈS · Matrona en el Hospital Clínic de Barcelona



**F**ormada en la Universitat Internacional de Catalunya, Goretta Vallès defiende la ecografía obstétrica como una herramienta que no solo mejora la seguridad clínica, sino que refuerza la autonomía y la mirada integral de las matronas. Su experiencia con la ONG Idiawaka y su práctica diaria en el Hospital Clínic la han convertido en una firme defensora de incorporar esta competencia a la formación de las matronas.

## UNA VOCACIÓN NACIDA EN UGANDA

Su interés por la ecografía obstétrica surgió a kilómetros de Barcelona, en el norte de Uganda, donde trabajó en una maternidad rural. Allí, en 2019, se encontró con un ecógrafo donado que nadie sabía usar. *“El 90% de las mujeres llegaban al parto o a urgencias sin haberse hecho nunca una ecografía. Ver esa realidad me hizo comprender hasta qué punto una sola imagen podía cambiar una atención o incluso salvar una vida”,* recuerda. Aquella experiencia

fue el punto de partida de una vocación que la llevaría, años después, a especializarse a fondo en la materia y a promover su enseñanza entre matronas.

## FORMACIÓN Y AUTONOMÍA

Su paso por el Máster en Ecografía Obstétrica y Medicina Fetal en University College London marcó un antes y un después. *“Aprendí que hacer ecografías no es solo ‘ver’, sino interpretar, comprender la fisiología y relacionar los hallazgos con la historia de la mujer”,* explica. En Reino Unido, las matronas con formación específica en ecografía tienen un papel activo y reconocido dentro del equipo prenatal. *“Esa cultura de autonomía profesional refuerza la identidad y el liderazgo clínico de la matrona”,* añade. Esa vivencia le permitió ver cómo la confianza profesional y la colaboración interdisciplinar fortalecen el trabajo en equipo. *“En Londres sentí que mi criterio era valorado. Esa sensación de pertenencia me hizo comprender hasta qué punto la ecografía puede reforzar el rol de la matrona cuando se le da el espacio y la formación adecuados”.*

## ESPAÑA, AÚN EN DESARROLLO

En nuestro país, lamenta, la formación en ecografía para matronas aún no está plenamente reconocida. *“Falta un marco oficial que respalde nuestra competencia. Muchas compañeras se forman por iniciativa propia, pero sin itinerarios reglados”,* señala. Para avanzar, propone una apuesta institucional que combine programas acreditados y prácticas tuteladas. *“Más allá de la*



La matrona combina su labor clínica con proyectos de cooperación en Uganda, donde forma a profesionales en ecografía básica.

*técnica, hace falta confianza. Confianza en las matronas y en su capacidad para asumir nuevas competencias dentro de un trabajo complementario al de los obstetras”.*

Para Vallès, España tiene el potencial necesario para dar ese salto: *“Contamos con profesionales altamente cualificadas y con una visión moderna de la profesión, que entiende la tecnología como una aliada al servicio del acompañamiento y de la seguridad materno-fetal”.*

## COMPONENTE EMOCIONAL

En su práctica diaria en el Hospital Clínic, la ecografía es parte esencial de la atención a la gestante. *“Permite valorar el bienestar del bebé y decidir de forma compartida con la familia si continuar o inducir el parto. Pero también es un acto de comunicación y acompañamiento. Me gusta explicar lo que veo en tiempo real: eso genera calma y confianza”.*

La matrona subraya que la ecografía no deshumaniza la atención, sino que la acerca. *“Usar la tecnología al servicio de la experiencia humana, y no al revés, es la clave. La imagen se convierte en un puente entre la técnica y la emoción”.*

## COOPERACIÓN Y MIRADA GLOBAL

Más allá del Clínic, Vallès coordina un proyecto de cooperación en el campo de

refugiados de Bidibidi, en Uganda, donde presta atención prenatal a las gestantes. *“En estos contextos, una exploración puede salvar vidas. La ecografía portátil es una herramienta de equidad: acerca la tecnología a quienes más la necesitan”.*

Esa experiencia ha transformado su forma de mirar la salud materna. *“Trabajar en entornos de escasos recursos me hizo comprender que la salud depende tanto de los factores sanitarios como de los sociales y culturales. Hoy, en Barcelona, esa perspectiva global me ayuda a ofrecer una atención más empática y adaptada a cada mujer”.*

## RECONOCIMIENTO PROFESIONAL

Para Goretta Vallès, la ecografía representa mucho más que una técnica diagnóstica: *“Es una puerta a la práctica avanzada, una forma de ampliar nuestro campo de actuación y visibilizar la capacidad científica y técnica de las matronas. Nos posiciona como profesionales integrales, con criterio propio y capacidad de decisión”.*

Y lanza un mensaje a las compañeras que se plantean formarse en esta área: *“Que se animen. Formarse en ecografía no es solo aprender una técnica, sino desarrollar una nueva manera de mirar el embarazo. Es invertir en autonomía, conocimiento y calidad asistencial”.*

## “El futuro de la profesión pasa por unir tecnología y humanidad”

Goretta Vallès reivindica que la ecografía sea reconocida como una competencia propia de la matrona dentro de la atención prenatal. *“La ecografía no sustituye nuestra esencia, la amplía. Nos permite observar, comprender y acompañar mejor”.* Su visión integra ciencia, sensibilidad y compromiso global: *“El futuro de la matronería pasa por unir tecnología y humanidad, sin perder de vista lo esencial: el vínculo con la mujer y el respeto a la fisiología”.*



# 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.



# “ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA JUVENTUD CONSTITUYE LA MEJOR PREVENCIÓN”

MATRONA, SEXÓLOGA Y ESPECIALISTA EN SUELO PÉLVICO, NOELIA FERNÁNDEZ SUBRAYA LA NECESIDAD DE UNA ATENCIÓN INTEGRAL Y PREVENTIVA A LO LARGO DE TODA LA VIDA DE LA MUJER, EN LA QUE LAS MATRONAS DESEMPEÑAN UN PAPEL CLAVE.

NOELIA FERNÁNDEZ · Matrona del Hospital Universitario Infanta Cristina de Parla (Madrid)



**E**l suelo pélvico es una estructura compleja formada por músculos, fascias, ligamentos y tejido conectivo que actúa como un **“engranaje perfecto”**. En la mujer, su función trasciende lo anatómico: sostiene órganos pélvicos, regula la continencia urinaria y fecal, participa en la respuesta sexual y tiene un papel esencial en el embarazo y el parto. **“Es nuestro soporte”**, resume Noelia Fernández.

## EL PAPEL DE LA MATRONA

Las matronas son las profesionales sanitarias con mayor cercanía y especialización para acompañar a la mujer en todas las etapas vitales. Desde la educación sanitaria y la prevención hasta la valoración clínica y la recuperación posparto, su intervención resulta determinante para empoderar a la mujer y ofrecerle información y recursos adaptados a sus necesidades.

## PREVENCIÓN DESDE LA JUVENTUD

La adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas constituye la mejor estrategia preventiva. La matrona destaca la importancia del autoconocimiento corporal, la propiocepción, la prevención del estreñimiento, un correcto ritmo miccional y la práctica de ejercicios guiados de fortalecimiento. **“Pequeños gestos cotidianos, como aprender a identificar la musculatura implicada al detener el flujo de la orina o al realizar una tos controlada, pueden marcar la diferencia a largo plazo”**. También recuerda que deportes de alto impacto, como la halterofilia o el running, requieren un seguimiento

específico para proteger la musculatura pélvica.

## MOMENTOS DE VULNERABILIDAD

El embarazo, el parto y la menopausia son etapas críticas para la salud del suelo pélvico. Durante la gestación, los cambios hormonales, anatómicos y posturales incrementan la presión sobre la musculatura. Tras el parto, especialmente si ha sido instrumental o con desgarro, la valoración precoz por parte de la matrona permite iniciar la recuperación y evitar secuelas. Por otra parte, en la menopausia, la disminución de estrógenos provoca pérdida de elasticidad, sequedad y riesgo de incontinencia o prolapso, por lo que la prevención y el seguimiento resultan fundamentales.

## HERRAMIENTAS DE RECUPERACIÓN

Las intervenciones para devolver la salud al suelo pélvico abarcan desde la rehabilitación conservadora (con ejercicios de Kegel, hipopresivos, activación del transversal abdominal, *biofeedback* o electroestimulación), hasta el uso de pesarios o tratamientos farmacológicos, como los estrógenos locales en la menopausia.

**Cada recurso terapéutico tiene una función específica.** Los ejercicios de Kegel permiten la contracción voluntaria



La matrona Noelia Fernández, especialista en suelo pélvico, defiende la importancia de la prevención y la educación en todas las etapas de la vida de la mujer.

y localizada de los músculos del suelo pélvico, mientras que los hipopresivos trabajan en sinergia con la respiración para reducir la presión intraabdominal. El *biofeedback* ayuda a la mujer a identificar de forma visual o auditiva cuándo activa correctamente la musculatura, algo especialmente útil en las fases iniciales de la rehabilitación. La electroestimulación, por su parte, ofrece un refuerzo externo en casos de hipotonía. Cuando se utilizan estrógenos locales, se busca mejorar la elasticidad y la lubricación de los tejidos, algo especialmente beneficioso en la etapa posmenopáusica.

En casos graves, la cirugía es una opción. **“El abordaje debe ser multidisciplinar, con matronas, fisioterapeutas y especialistas en urología o ginecología trabajando de forma coordinada”**, subraya Fernández.

## DESINFORMACIÓN Y TABÚES

A pesar de los avances, siguen existiendo barreras culturales y falta de información. Muchas mujeres asocian el suelo pélvico únicamente al posparto, cuando su cuidado es clave también en la juventud y el climaterio. **“La falta de protocolos estandarizados y de formación continuada para profesionales son algunos de los retos a superar”**, según Noelia Fernández. Para la matrona, la clave pasa por integrar la educación en suelo pélvico en los programas de salud pública y en la consulta de rutina.

## CALIDAD DE VIDA

La especialista en suelo pélvico recuerda que los síntomas de alarma, como pérdidas de orina, sensación de peso vaginal, dolor en las relaciones sexuales o incontinencia fecal, no deben normalizarse. La detección temprana y la prevención activa marcan la diferencia. **“Cuidar el suelo pélvico no es un tema exclusivo del embarazo ni del posparto, sino un eje de salud integral y de calidad de vida para todas las mujeres”**, concluye.

## Claves para el abordaje del suelo pélvico desde la consulta de matrona

- Explicar a la mujer qué es el suelo pélvico y su función, fomentando el autoconocimiento.
- Detectar precozmente síntomas como pérdidas de orina, prolapso o dolor en las relaciones.
- Reforzar hábitos preventivos: dieta rica en fibra, hidratación, control del peso y evitar deportes de alto impacto sin valoración previa.
- Realizar una valoración individualizada antes de pautar ejercicios de fortalecimiento.
- Promover la revisión posparto y el seguimiento en la menopausia.
- Trabajar en coordinación con fisioterapia, ginecología y urología para un abordaje integral.

# frida mom



## Kit de Recuperación para Parto + Posparto

Incluye todo lo que mamá necesita para estar preparada para el trabajo de parto y la recuperación posparto.

Tu rutina de recuperación en 5 pasos

1.



**Botella perineal** para limpiar la zona vaginal sin molestias.

2.



**Braguitas desechables posparto:** cómodas, suaves y elásticas. Diseñadas para una recuperación segura y sin molestias durante los primeros días tras el parto.

3.



**Compresas frías** para aliviar el dolor y ayudar a reducir la inflamación. Máxima comodidad, sin escapes.

4.



**Toallitas** que calman, reducen la inflamación y aportan frescor en cada aplicación.

5.



**Espuma calmante** de hamamelis, que alivia y acelera la recuperación de la zona vaginal.

# "SI LA EVIDENCIA SIGUE CRECIENDO, ALGUNOS SUPLEMENTOS PODRÍAN INCORPORARSE A PROTOCOLOS"

ELENA CASTRO HA INVESTIGADO LA SUPLEMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA COMO TEMA DE SU TRABAJO DE FIN DE MÁSTER. SU ANÁLISIS LE HA PERMITIDO APORTAR EVIDENCIA CIENTÍFICA, DESMONTAR MITOS Y OFRECER HERRAMIENTAS ÚTILES PARA ACOMPAÑAR A LAS MUJERES EN ESTA ETAPA VITAL.

ELENA CASTRO · Matrona en el Centro de Salud Los Yébenes (Madrid)



nocidos en la prevención de la osteoporosis, mientras que los ácidos grasos omega 3 ofrecen beneficios sobre el metabolismo y la salud cardiovascular. Las isoflavonas parecen útiles en sofocos y salud ósea, y la melatonina muestra resultados positivos en el sueño y el estado de ánimo. Sin embargo, la evidencia no es uniforme. **"Los resultados son prometedores, pero todavía insuficientes, porque faltan ensayos clínicos de calidad y a largo plazo"**, advierte la matrona.

## OPORTUNIDAD Y PRECAUCIÓN

El mercado ofrece un amplio abanico de productos, algunos muy demandados, como el *coho* negro, la onagra o la hierba de San Juan. Estos compuestos despiertan interés, pero aún con limitaciones. Además, no están exentos de riesgos. **"Aunque muchos se venden como naturales, no siempre son inocuos. La hierba de San Juan, por ejemplo, puede interferir en la metabolización de fármacos, y los omega 3 en dosis superiores a lo necesario pueden aumentar el riesgo de sangrado"**, explica Castro. Por ello, considera imprescindible evaluar cada caso, personalizar las recomendaciones y no banalizar su consumo.

La menopausia es un momento de transformación en la vida de la mujer, y también una etapa en la que aparecen dudas y expectativas sobre cómo mejorar la calidad de vida. Los suplementos nutricionales, cada vez más presentes en el mercado, se presentan como una gran ayuda si se usan correctamente. En este terreno, la labor de las matronas resulta clave.

## EVIDENCIA DESIGUAL

En su investigación, Elena Castro detectó que algunos suplementos cuentan con mayor aval científico que otros. La vitamina D y el calcio son los más reco-



*"La educación sanitaria es clave para que las mujeres tomen decisiones informadas sobre la suplementación en la menopausia"*, afirma Elena Castro.

## IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA

Los estudios muestran que algunas mujeres refieren mejoría en síntomas como sofocos, insomnio, estado de ánimo o sequedad vaginal cuando recurren a determinados suplementos. Sin embargo, los resultados no son homogéneos y en muchos casos aparece el efecto placebo, que también tiene relevancia clínica. **"Que la mujer sienta que algo le ayuda ya es en sí mismo un factor de bienestar, pero como matronas debemos asegurarnos de que la información que damos sea siempre rigurosa y transparente"**, matiza.

## VISIÓN INTEGRAL

La suplementación no debe presentarse como la única estrategia. Para Elena Castro, forma parte de un plan integral que también incluye alimentación equilibrada, ejercicio, salud mental y acompañamiento emocional. **"Me gustaría que las mujeres vivieran la menopausia como una etapa de transformación, no de pérdida. Es un proceso natural, no una enfermedad"**, defiende. El impacto de su investigación le ha permitido cambiar su propia práctica profesional: ahora se siente más crítica con la evidencia y más segura al orientar a las mujeres que acompaña.

## PAPEL DE LA MATRONA

En este contexto, la matrona se convierte en un referente para filtrar la información. **"Podemos guiar a la mujer explicando qué suplementos tienen evidencia, cuáles no, qué dosis se han estudiado y si realmente en su caso aportan beneficios"**, sostiene. La educación sanitaria, tanto en la consulta como en grupos de menopausia en atención primaria, es la herramienta fundamental para combatir mitos y desmontar mensajes comerciales sin base científica.

## MIRADA AL FUTURO

De cara al futuro, las líneas de investigación más prometedoras son aquellas que combinan suplementación con hábitos de vida saludables, como dieta y ejercicio. También se investiga su papel como alternativa a la terapia hormonal, siempre que se confirme su eficacia y seguridad en ensayos clínicos rigurosos. **"Si la evidencia sigue creciendo, algunos suplementos podrían incorporarse a protocolos de forma sistemática, como ya ocurre con la vitamina D y el calcio en mujeres con riesgo de osteoporosis"**, señala. Para Elena Castro, el objetivo es claro: ofrecer herramientas seguras y eficaces que mejoren la calidad de vida de las mujeres en esta etapa.

## Suplementación en la menopausia: claves según la evidencia

- **Vitamina D y calcio:** beneficios claros en salud ósea
- **Isoflavonas:** pueden ayudar en sofocos y salud ósea
- **Melatonina:** útil en sueño y estado de ánimo
- **Probióticos:** beneficios en salud vaginal y metabolismo óseo
- **Omega 3:** impacto positivo en salud cardiovascular, con precaución en dosis altas
- **Otros productos** (*coho* negro, onagra, hierba de San Juan): resultados prometedores, pero evidencia limitada y riesgos potenciales



**HASTA EL 80%  
DE LAS MUJERES  
EMBARAZADAS  
PUEDEN PRESENTAR  
PIROSIS<sup>2-4</sup>**

**pirocalm**



- CONTIENE UNA FORMULACIÓN INNOVADORA CON UN SISTEMA DE TAMPÓN DE PH PATENTADO MH-INNOVABUFFER™ 1 Y CARACTERÍSTICAS ÚNICAS...<sup>6</sup>



- Neutraliza el ácido y la pepsina selectivamente en el Esófago<sup>6</sup>
- No altera el pH gástrico<sup>6</sup>
- No interfiere en la absorción de nutrientes esenciales durante el embarazo<sup>5</sup>

**POSOLOGÍA:**

**1 stick bebido después de comer y/o cenar**  
No diluir el contenido del sobre y evitar beber o comer durante 10 minutos tras su ingesta.

Los tratamientos que modifican el pH gástrico pueden dar lugar a malabsorción de nutrientes esenciales para el feto como son la vitaminas B12 y C, hierro, calcio y magnesio<sup>2,5</sup>



Sin lactosa



Apto  
Durante el embarazo  
y lactancia bajo control médico



Sin gluten



Conoce más sobre  
Pirocalm y más productos  
de Atika Pharma

**Bibliografía:**

1. MH Innovabuffer TM Technology. 2. SEGO. Noviembre 2014. 3. ECEMC. 2013; 45: 1-2. 4. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014; 11: Art. No.:CD011379. 5. Therapies. 2021; 76(1): 13-21. 6. Estudio Pirocalm. Datos internos.



## Probiótico presente en la leche materna

Lactanza Hereditum es un complemento alimenticio a base de *Lactobacillus fermentum* que contribuye al equilibrio de la flora bacteriana en la glándula mamaria.

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



## Stop molestias perineales

El Spray Perineal Postparto ayuda a aliviar la molestia, el dolor y la hinchazón en la zona perineal después del parto.

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



## Acompañamiento real en la maternidad

Frida, marca referente en cuidado materno-infantil en EE.UU., aterriza en España para acompañar a las mujeres con soluciones prácticas y apoyo real.

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



## Pañales contra el cáncer infantil

Cada pack de pañales Chelino® se transforma en un minuto de investigación contra el cáncer infantil. Desde 2021, la marca ha donado 1.250.000 minutos.

+info: <https://tu.chelino.es/landing/sdv>



## El poder de las hierbas aromáticas

Los "pads" de hierbas naturales Loewenpads® ofrecen una solución segura y eficaz para las molestias leves comunes de bebés y niños pequeños.

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



## Cabello sano en la mujer

Los comprimidos de Pilopectan® Woman estimulan el crecimiento, promueven la regeneración capilar y mejoran el aspecto del cabello.

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



## Domina los cambios del climaterio

EN FORMA actúa en 5 pilares clave del metabolismo femenino durante la menopausia: músculo, hueso, peso, glucosa y corazón.

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



## Mejora la salud cardiovascular

Nuametabol® ayuda a controlar la alteración natural de ciertos parámetros durante la menopausia, como el colesterol, el azúcar o la tensión.

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



## Una historia de amor y transformación

*Las sombras y luces de Mar*, de la matrona Inés Pla, es una novela para conocerse, cuestionarse y crecer.

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

# AYUDANDO A LOS PADRES A ELEGIR EL MEJOR CHUPETE PARA SU BEBÉ

CADA BEBÉ ES ÚNICO Y TIENE SUS PROPIAS PREFERENCIAS, POR LO QUE NO EXISTE UN CHUPETE UNIVERSAL. ALGUNAS TETINAS SE AJUSTAN MEJOR A LA ANATOMÍA INDIVIDUAL DE CADA BEBÉ.

Según la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD), la interacción del chupete con el paladar varía según su ajuste (diseño y tamaño), así como de la anatomía oral del bebé, la cual puede cambiar a medida que crece.<sup>2</sup> En última instancia, la elección del chupete debe corresponder al bebé y a sus padres.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE USAR UN CHUPETE?

Los bebés nacen con un fuerte instinto de succión y usar un chupete puede proporcionar consuelo, seguridad, alivio<sup>3</sup> y protección comprobada contra el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante).<sup>4</sup> En las unidades neonatales, los chupetes también pueden ayudar a los bebés prematuros a

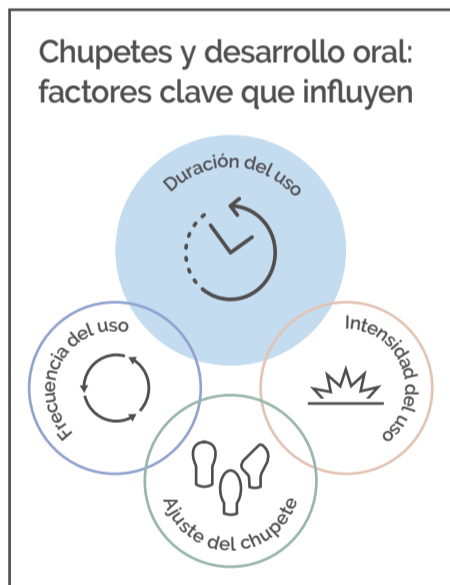
desarrollar el reflejo de succión<sup>5</sup> y a reducir el tiempo de hospitalización.<sup>6</sup>

## ¿EXISTEN RIESGOS ASOCIADOS CON EL USO DEL CHUPETE?

La principal preocupación es el desarrollo dental. Sin embargo, los expertos están generalmente de acuerdo en que el uso de los chupetes tiene poco impacto en la dentición si se dejan de usar antes de los tres años de edad, y los beneficios superan este riesgo.

## ¿AFECTAN ALGUNOS CHUPETES MÁS QUE OTROS EL DESARROLLO DENTAL?

Los estudios demuestran de forma consistente que, en gran medida, la duración del uso del chupete, y no la forma de la tetina, es el factor más determinante en el posible desarrollo de una maloclusión.<sup>3</sup> Si bien algunos argumentos comerciales sugieren que los chupetes 'ortodónticos' son mejores, las investigaciones existentes presentan resultados inconsistentes, contradictorios y, en muchos casos, sesgados.<sup>2</sup> Por tanto, no hay evidencia de que los chupetes convencionales representen un mayor riesgo de mordida cruzada posterior que los 'ortodónticos'.<sup>7-9</sup> Además, los chupetes más pequeños no siempre son mejores. Las tetinas de mayor tamaño pueden ofrecer mejor soporte al paladar y ayudar a prevenir su colapso.<sup>10-12</sup>



### FUENTES:

- 1 American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD). Policy on pacifiers. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry; 2024:79-82.
- 2 Tesini DA, Hu LC, Usui BH et al. Functional comparison of pacifiers using finite element analysis. BMC Oral Health 2022; 22:49.
- 3 Field T. Sucking and Massage Therapy Reduce Stress During Infancy. In 'Soothing and Stress' Eds Lewis M, Ramsay DS. Psychology Press, New York 1999. ISBN 9781410602626. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410602626-14/sucking-massage-therapy-reduce-stress-infancy-tiffany-field>
- 4 ISPID (International Society for the Study and Prevention of Perinatal and Infant Death) 2020. How to Keep Your Baby Healthy and Reduce the Risk of Sudden Infant Death (SIDS). Available at: <https://www.ispid.org/infantdeath/id-prevention>
- 5 Lubbe W, ten Ham-Baloyi W. When is the use of pacifiers justifiable in the baby-friendly hospital initiative context? A clinician's guide. BMC Preg Childbirth 2017; 17:130.
- 6 Tolppola O, Renko M, Sankilampi U et al. Pacifier use and breastfeeding in term and preterm newborns—a systematic review and meta-analysis. Eur J Pediatrics 2022; 181:3421-3428.
- 7 Schmid KM et al. Prog Orthod 2018;19(1):8.
- 8 Corrêa CC et al. Coda 2016;28(2):182-9.
- 9 Medeiros R et al. Eur Arch Paediatr Dent 2018;19(5):287-95.
- 10 Warren JJ et al. Am J Orthod Dentofacial Orthop 2002;121(4):347-56.
- 11 Lima AADSJ et al. Int J Paediatr Dent 2017;27(2):108-19.
- 12 Levrini L et al. Eur J Paediatr Dent 2007;8(4):173-8.

## BIBS® ayudando a los padres a elegir un chupete

El mejor chupete es el que el bebé prefiera. La AAPD promueve la libertad de elección de los padres y anima a los profesionales de la salud a basarse en la evidencia científica al orientar y educar a las familias.

BIBS ofrece tres tipos de tetina para apoyar la elección de cada familia y adaptarse a la anatomía individual de cada bebé.



### REDONDA

La más parecida al pezón materno. Promueve una colocación de la lengua y una técnica de succión familiar al amamantamiento.



### ANATÓMICA

Su curvatura superior se adapta naturalmente al paladar del bebé con una punta en ángulo para facilitar la colocación de la lengua.



### FISIOLÓGICA

Su forma simétrica promueve una técnica de succión donde la lengua está plana y presiona el chupete contra el paladar para una succión suave.

# “NUESTRO TRABAJO ES TAN HERMOSO COMO EMOCIONALMENTE INTENSO”

TRAS UN AÑO AL FRENTE DE LA ASOCIACIÓN BALEAR DE MATRONAS, ARACELI NAVAS REPASA LOS LOGROS ALCANZADOS Y LOS DESAFÍOS QUE AÚN AFRONTA LA PROFESIÓN EN LAS ISLAS.



## El perfil

### NOMBRE

Araceli Navas Casillas

### LUGAR DE NACIMIENTO

Madrid, 1982

### CARGO/CENTRO

Matrona asistencial en el Servei de Salut de las Islas Baleares

### AFICIONES

Leer una buena novela negra y una tarde con amigos

**E**l compromiso con la profesión y el cuidado de las mujeres han marcado la trayectoria de la presidenta de la Asociación Balear de Matronas (ABM), una profesional que combina su labor asistencial con la representación de sus compañeras en las islas. Su objetivo: fortalecer la voz de las matronas y avanzar hacia una atención sanitaria más humana, basada en la evidencia y con perspectiva de género.

## ¿CUÁL HA SIDO EL MOMENTO MÁS EMOTIVO DE TU CARRERA?

La defensa de mi tesis doctoral fue un momento muy especial. Poder compartir los resultados de un estudio sobre la influencia del ejercicio durante el embarazo y su relación con el dolor en el parto fue muy motivador.

## ¿QUÉ TE INSPIRA CADA DÍA PARA SEGUIR EN ESTA PROFESIÓN?

La fuerza de las mujeres, porque son ellas quienes mueven el mundo. Acompañarlas, a ellas y a sus familias, en momentos únicos y transformadores de sus vidas es un privilegio. Lo que me motiva cada día es saber que, con nuestro trabajo, ayudamos a que las mujeres se sientan seguras, respetadas

y protagonistas de su experiencia. Creo firmemente que las matronas tenemos un papel esencial en la construcción de una atención sanitaria más humana, basada en la evidencia y con perspectiva de género.

## ¿CUÁNDO COMENZÓ TU IMPLICACIÓN EN LA ASOCIACIÓN BALEAR DE MATRONAS?

Desde que terminé la residencia de matrona, tuve claro que era importante formar parte de una asociación científica. Las asociaciones son espacios para la defensa de nuestras competencias y el desarrollo investigador de la profesión.

## ¿QUÉ TE LLEVÓ A ASUMIR LA PRESIDENCIA?

Asumí la presidencia hace algo más de un año, por compromiso con la profesión y con las mujeres que acompañamos. Las matronas desempeñamos un papel fundamental en la salud sexual y reproductiva, y es necesario fortalecer nuestra voz profesional para seguir avanzando en derechos, visibilidad y calidad asistencial. Me acompaña un equipo formado por parte de la Junta anterior, además de nuevas incorporaciones.

## ¿CUÁLES SON TUS PRINCIPALES OBJETIVOS AL FRENTE DE LA ASOCIACIÓN?

Fortalecer la profesión, aumentar la visibilidad de nuestro trabajo y promover una atención más humana y centrada en la mujer. También trabajamos para impulsar la formación continua, la investigación y la defensa de nuestras competencias, de modo que cada matrona pueda ejercer con autonomía y cada mujer reciba una atención de calidad y respeto.

## ¿QUÉ DESTACARÍAS DE LA JUNTA DIRECTIVA QUE TE ACOMPAÑA?

El compromiso, la entrega y la ilusión de cada una de mis compañeras. Es un equipo diverso, con experiencia en distintos ámbitos de la profesión, lo que nos permite tener una visión amplia y complementaria. Compartimos un propósito común: trabajar por y para las matronas, fortaleciendo nuestra profesión y mejorando la atención que ofrecemos a las mujeres y sus familias.

Su implicación y espíritu colaborativo son sin duda, el motor de esta nueva etapa de la asociación.

## ¿CÓMO LOGRAS CONCILIAR TU VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL?

Conciliar la vida laboral, familiar y la presidencia de la asociación no siempre es fácil, pero intento aprender a equilibrar mis distintas facetas. La organización es importante, pero más aún el apoyo de mi familia. Ellos comprenden mi compromiso con la profesión y con la asociación, y esa empatía es fundamental para poder implicarme al nivel que lo hago. Saber que cuento con su respaldo me da tranquilidad y energía para afrontar los retos diarios. Procuo reservar tiempo de calidad para estar con ellos, desconectar y disfrutar de lo cotidiano. Cuidar ese equilibrio es esencial, porque para poder cuidar y acompañar a otros, primero hay que sentirse acompañada y sostenida en lo personal.

## ¿CUÁL ES LA SITUACIÓN ACTUAL DE LAS MATRONAS EN LAS ISLAS BALEARES?

La realidad es compleja, con avances importantes, pero también con desafíos que requieren atención urgente. En Baleares, contamos con unas 250 matronas, lo que supone una ratio de 42,5 por cada 100.000 mujeres: una cifra superior a la media nacional, pero aún lejos de las recomendaciones europeas, que fijan la ratio ideal en 69,8. Además, hay que añadir el problema de recambio generacional. Más del 20% de las matronas están próximas a la jubilación, lo que agravará el déficit si no se adoptan medidas adecuadas. Aunque la unidad docente forma cada año 16 nuevas matronas en las islas, no es suficiente para cubrir la creciente demanda de servicios. En resumen, aunque Baleares cuenta con una base sólida en cuanto a la formación y al

desarrollo competencial de sus matronas, es prioritario garantizar la estabilidad laboral, la formación continuada y unas condiciones laborales dignas que permitan ofrecer una atención de calidad a las mujeres y sus familias en la región.

## ¿HAY ALGUNA MUJER O MATRONA REFERENTE QUE HAYA MARCADO TU TRAYECTORIA?

Sí, varias. Pilar Ferrer es una de las grandes referentes en Baleares: impulsora de la formación de la Unidad Docente, cofundadora de la Asociación Balear de Comares y defensora incansable del desarrollo competencial de las matronas. También admiro el trabajo de Isabel Cascales, jefa de estudios de la Unidad Docente Multiprofesional de Baleares, y de Carmen Herrero Orenga, presidenta de la subcomisión de matronas. Y, por supuesto, valoro enormemente la labor de las anteriores presidentas de la asociación: Pilar Ferrer, Margalida Alomar e Isabel Sampetro, por su dedicación y compromiso.

## ¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A UNA ENFERMERA QUE ESTÁ PENSANDO EN ESPECIALIZARSE EN MATRONA?

Le diría que ser matrona es una transformación profunda en la forma de entender el cuidado, el cuerpo, la vida y la autonomía de las personas, en especial de las mujeres. No se trata solo de adquirir conocimientos técnicos, sino de abrazar una filosofía centrada en el respeto a los procesos fisiológicos y en la humanización del nacimiento. Le aconsejaría fortalecer el pensamiento crítico, trabajar siempre desde la evidencia, cultivar la escucha y prepararse emocionalmente. Nuestro trabajo es tan hermoso como intenso: acompañamos momentos de vida, pero también de pérdida, y la carga emocional puede ser grande.

## ARACELI EN TITULARES

UN LUGAR PARA PERDERSE: *el Pico del Águila en el Mont Blanc*

UN OBRA DE TEATRO: *El fantasma de la ópera*

UNA FLOR: *La flor del cerezo (Sakura)*

UN MOMENTO DEL DÍA: *el café de la mañana*

UN LIBRO: *El ocho, de Katherine Neville*

UNA CITA: *"La ausencia de evidencia no significa la evidencia de ausencia", de Carl Sagan*