



GIJÓN, SEDE DEL CONGRESO FAME

La ciudad asturiana acogerá del 8 al 10 de octubre el III Congreso de APROMAP y XXIV Congreso de FAME.

Pág. 20



ENTREVISTAMOS A JUDIT FERNÁNDEZ

La presidenta de la Asociación de Matronas de La Rioja nos cuenta cómo es trabajar en una comunidad pequeña.

Pág. 35



Anorexia, bulimia, atracones... Son trastornos de la conducta alimentaria que con frecuencia pasan desapercibidos en la gestación.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y EMBARAZO: LO QUE NO SE VE EN CONSULTA

Los trastornos de la conducta alimentaria siguen siendo un problema frecuentemente infradiagnosticado durante la gestación. La matrona Alicia Puertas alerta de que muchas mujeres viven el embarazo con síntomas que pasan desapercibidos o no son verbalizados por miedo, culpa o desconocimiento. Estas alteraciones pueden tener

importantes repercusiones maternas y fetales, especialmente cuando permanecen activas durante la gestación. La detección precoz, el acompañamiento libre de juicios y el trabajo multidisciplinar convierten a la matrona en una figura clave para identificar situaciones de riesgo y mejorar el pronóstico durante el embarazo y el posparto.

Pág. 8

SUELO PÉLVICO: PREVENIR HOY PARA GANAR EN CALIDAD DE VIDA

La valoración del suelo pélvico en el posparto es una herramienta fundamental para detectar alteraciones que, aunque frecuentes, no deben considerarse normales. Desde su experiencia

en Atención Primaria, la matrona Leire González reivindica la importancia de una evaluación integral que incluya aspectos tanto físicos como emocionales. Crear un entorno de confianza

permitirá abordar síntomas, dudas y miedos, y ofrecer una atención más humana y completa capaz de mejorar la calidad de vida de las mujeres en todas las etapas de su vida.

Pág. 24



SALUD EMOCIONAL: EL CUIDADO QUE TAMBIÉN TRANSFORMA LA SALUD

Con más de treinta años de experiencia, la matrona Beatriz López defiende que la atención a la mujer no puede limitarse a lo físico. La gestión emocional, el autocuidado y el acompañamiento forman parte esencial de una atención verdaderamente integral. Desde el embarazo hasta la menopausia, pasando por procesos complejos como el cáncer de mama, comprender cómo viven las mujeres cada experiencia permite mejorar los resultados en salud y favorecer una vivencia más positiva, consciente y empoderada de cada etapa vital.

Pág. 6

Una nueva mirada a la menopausia



La menopausia ha dejado de ser una etapa asociada únicamente a la pérdida para convertirse en una oportunidad de bienestar y crecimiento personal. Yolanda Garza apuesta por un abordaje individualizado, basado en la evidencia científica y centrado en las necesidades de cada mujer. Escuchar, informar y acompañar son las claves para vivir esta transición con autonomía, calidad de vida y una visión más positiva de la salud femenina.

Pág. 30

Si no se puede curar, se puede cuidar



Los cuidados paliativos perinatales ofrecen acompañamiento y apoyo a las familias que afrontan diagnósticos prenatales graves o nacimientos en el límite de la viabilidad. La matrona Mónica Latorre explica cómo estos cuidados ponen el foco en el vínculo, la creación de recuerdos y el reconocimiento de la maternidad y la paternidad. De esta manera, consiguen transformar una experiencia profundamente dolorosa en un proceso de cuidado, respeto y acompañamiento. Un modelo asistencial todavía poco conocido, pero con un enorme impacto en el bienestar de las familias.

Pág. 14

CUIDAR DESDE UNA MIRADA INTEGRAL

Acompañar a las mujeres en cada etapa de su vida implica mucho más que atender procesos fisiológicos. Significa escuchar, comprender, sostener y ofrecer cuidados integrales que tengan en cuenta tanto el cuerpo como las emociones, el contexto social y las necesidades individuales de cada mujer. En este nuevo número de *News Matrona*, queremos poner el foco, precisamente, en esa mirada amplia y humana que define el trabajo de las matronas.

Abrimos la revista con un tema tan importante como poco visibilizado: los trastornos de la conducta alimentaria durante el embarazo. Alicia Puertas nos explica cómo detectar, comprender y acompañar estas situaciones desde la consulta, recordándonos la importancia de una atención sensible y libre de juicios.

El suelo pélvico ocupa también un espacio destacado en este número. Leire González nos invita a reflexionar sobre la necesidad de realizar una valoración integral que incluya el espacio emocional, mientras que Irene Garay y Lolí Rodríguez profundizan en el enfoque comunitario como herramienta para promover la salud y la prevención.

La salud emocional de la mujer sigue siendo una de las grandes prioridades en la atención sanitaria. Beatriz López nos habla sobre la gestión emocional como pieza clave para alcanzar una salud integral y equilibrada, un aspecto que cada vez cobra más relevancia en la práctica clínica diaria.

Dedicamos, además, un apartado especial a la menopausia, una etapa que requiere acompañamiento, información y una atención cercana desde la Atención Primaria. Yolanda Garza analiza cómo mejorar el abordaje de esta fase vital desde la consulta de la matrona.

En este número, también tratamos una realidad especialmente delicada: los cuidados paliativos perinatales. Mónica Latorre nos recuerda, con enorme sensibilidad, que cuando no es posible curar, siempre se puede cuidar, acompañar y aliviar.

Junto a estos contenidos, encontraréis un completo reportaje sobre el próximo congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España (FAME), que se celebrará del 8 al 10 de octubre en Gijón (Asturias), así como una nueva entrega de "24 horas matrona", en esta ocasión, acompañando a Gemma López y su equipo en el Hospital Mútua Terrassa de Barcelona.

Además, en nuestro "Diario de una Matrona", conversamos con Judith Fernández, presidenta de la Asociación de Matronas de La Rioja, sobre profesión, vocación y futuro.

Esperamos que disfrutéis de este nuevo número y que cada una de sus páginas os aporte conocimiento, inspiración y la sensación de seguir formando parte de una profesión imprescindible, cercana y profundamente humana.

Mercè Gargallo. Field Manager | mgargallo@sfera.es

¡VOLVEMOS CON NUEVAS PROPUESTAS PARA TI!

Gracias por formar parte de Matrona Bag y por dedicar unos minutos a valorar los productos de esta edición. Tu opinión profesional es clave para saber qué soluciones son realmente útiles en el día a día, qué necesitan las familias y cómo podemos seguir mejorando.

Además, al completar la encuesta, tendrás **plaza asegurada** en el webinar online "**Cuidados del suelo pélvico en la práctica diaria de la matrona**", que tendrá lugar la semana del 21 de septiembre.

La sesión estará impartida por Julita Fernández Arranz, matrona especialista en actividad física aplicada a la salud de la mujer, doctora en Enfermería por la Universidad Complutense de Madrid, profesora asociada en la UCM y coautora de libros de referencia sobre embarazo y recuperación posparto.

En septiembre, recibirás tu enlace de acceso. Las plazas son exclusivas para las matronas que hayan completado la encuesta.

Y, además, participarás en el sorteo de una fantástica **maleta Nuxe con 10 productos de cuidado facial, corporal y capilar**, valorada en **145 €**.



El sorteo se realizará el 8 de septiembre. Bases disponibles en www.matronabag.com.



¡Descubre, prueba, revisa los productos... y luego valóralos aquí!

Consulta las ganadoras del anterior sorteo en matronabag.com

Mi bebé y yo

te presenta sus

Happy Boxes 2026

EL 95% DE LAS NUEVAS FAMILIAS ESPAÑOLAS LAS RECIBEN

Las Happy Boxes de Mi bebé y yo continúan llegando a miles de futuras mamás y familias de la mano de las matronas y los profesionales sanitarios, pero ahora con un diseño renovado. Happy Box Embarazo y Happy Box Familia, con tonos más suaves y un entrañable bebé dinosaurio como protagonista, son unas canastillas muy especiales para acompañar esta etapa única.

Disponibles en consultas, centros de preparación al parto, centros de ecografías y hospitales, las Happy Boxes mantienen la misma esencia con la que nacieron: ofrecer información, productos y recursos útiles para las familias, siempre de la mano de su matrona de confianza.



¡NUEVO DISEÑO!



Motion InBra™ y Freestyle™ Mini

Los nuevos extractores de Medela están pensados para adaptarse al ritmo y estilo de vida de cada madre.

Motion InBra™

Diseño innovador y ligero de la copa: sus copas InBra (manos libres sin cables) se adaptan al cuerpo para evitar la compresión. Incluye un embudo de 24 mm y 3 insertos adicionales (15, 18 y 21 mm), que cubren más del 95 % de los tamaños de pezón.

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 los embudos con un ángulo de 105°, que han demostrado ayudar a las madres a extraer hasta un 11,8 % más de leche.¹

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

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



Freestyle™ Mini

Máximo rendimiento, ligero en el pecho: Pensado para adaptarse a las preferencias y estilo de vida de cada madre, está disponible en 4 configuraciones: Manos libres (Freestyle™ Mini Hands-free) y Clásico (Freestyle™ Mini), ambos con opción para extracción simple y para extracción doble.

Tamaño ultra compacto y manejo intuitivo: El extractor se controla a través de un motor ultra pequeño con solo 4 botones y dispone de 9 ajustes preprogramados que facilitan personalizar la sesión de extracción. Cuenta con batería integrada que permite hasta 8 sesiones con una sola carga.

Rendimiento potente basado en investigación: Gracias a los embudos con ángulo de 105° y a la tecnología 2-Phase Expression® que imita el ritmo de succión natural del bebé, ayuda a las madres a extraer hasta un 11,8 % más de leche.¹



“LA EDUCACIÓN MENSTRUAL DEBERÍA EMPEZAR DESDE LA INFANCIA”

LORENA LÓPEZ IMPARTE TALLERES DE EDUCACIÓN MENSTRUAL PARA NIÑAS CON EL OBJETIVO DE ROMPER TABÚES, OFRECER INFORMACIÓN RIGUROSA Y FAVORECER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON EL PROPIO CUERPO.

LORENA LÓPEZ · Matrona en el Centro de Salud Plaza Segovia de Valencia.



Desde su práctica asistencial y comunitaria, Lorena López ha convertido la educación para la salud en uno de los pilares de su trabajo. En contacto directo con niñas, familias y centros educativos, detectó una necesidad: la falta de información y los mitos que aún rodean a la menstruación. **“Existía muy poca información y muchas dudas, especialmente en niñas que estaban a punto de comenzar a menstruar”**, explica.

A partir de esta realidad, y en el marco del Programa de Intervención en Educación Sexual (PIES), decidió crear un taller específico de educación menstrual que hoy coordina junto con Pediatría. Su objetivo es: **“Ofrecer información rigurosa, cercana y basada en la evidencia, para que las niñas puedan entender su cuerpo y vivir la menstruación con naturalidad”**.

EDUCAR ANTES

El programa se dirige principalmente a niñas de entre 9 y 13 años, una etapa clave en el inicio de la pubertad. Sin embargo, Lorena López lo tiene claro: **“la educación menstrual debería empezar desde la infancia”**. Abordar estos contenidos de forma temprana permite normalizar el proceso y reducir el impacto emocional de la primera menstruación. Además, insiste en la importancia de incluir también a los niños, **“para que todos crezcan entendiendo estos procesos con naturalidad y sin tabúes”**.

LENGUAJE CERCANO

Uno de los retos principales es explicar conceptos fisiológicos complejos de forma comprensible. Para ello, apuesta por sesiones dinámicas y visuales. **“Utilizamos maquetas y materiales que les ayudan a entender mejor la anat-**

mía y la fisiología”, explica la matrona. El conocimiento del propio cuerpo ocupa un lugar central. **“Igual que sabemos cómo son nuestras manos, también deberíamos conocer nuestros genitales con naturalidad”**, afirma. Este enfoque favorece el autoconocimiento y rompe con la falta de educación en torno a la vulva.

MIEDOS Y VERGÜENZA

El dolor y el miedo a mancharse son algunas de las preocupaciones más frecuentes de las niñas. **“Reflejan que todavía existe vergüenza alrededor de la menstruación”**, señala la matrona. Para abordarlo, Lorena López crea espacios seguros donde las niñas puedan expresarse sin juicio. **“El objetivo es que entiendan que la menstruación no es algo vergonzoso, sino una parte normal del desarrollo”**, destaca. Una normalización que pasa por hablar de situaciones cotidianas, desmontar creencias erróneas y validar las emociones que surgen en esta etapa.

HIGIENE Y SOSTENIBILIDAD

Los talleres incluyen una parte práctica sobre productos de higiene menstrual. **“Los traemos físicamente para que puedan verlos y manipularlos”**, explica Lorena López. Desde compresas y tampones hasta alternativas como la copa o las braguitas menstruales, el objetivo es que conozcan todas las opciones. Además, se aprovecha para hablar de sostenibilidad. **“Los productos reutilizables generan menos residuos y pueden durar años”**, añade. También se abordan aspectos



de salud íntima y cuidados de la vulva durante la menstruación, resolviendo dudas frecuentes.

IDENTIFICAR LA NORMALIDAD

Enseñar a reconocer qué es normal en el ciclo menstrual es fundamental para detectar posibles alteraciones. **“Solo cuando entendemos la normalidad podemos identificar signos de alerta”**, explica la matrona. Entre ellos, destaca el dolor incapacitante o los sangrados muy abundantes. El mensaje es claro:

consultar siempre ante cualquier duda, sin miedo ni vergüenza.

FAMILIA Y COLEGIO

La coordinación con las familias es un aspecto clave del programa. Estas reciben información previa y, en muchos casos, participan al final de las sesiones. **“Les explico qué contenidos hemos trabajado y les invito a normalizar que sus hijas exploren su cuerpo para conocerse mejor”**, señala Lorena López. En general, la acogida es positiva, aunque reconoce que la información previa en el entorno familiar suele ser limitada.

CONOCIMIENTO = PODER

Aunque no existen aún estudios sobre el impacto del programa, la experiencia habla por sí sola. **“Cuando se ofrece un espacio para hablar con naturalidad, las niñas participan y expresan dudas que hasta ese momento no habían podido resolver”**, explica.

La educación menstrual se convierte así en una herramienta de empoderamiento. Comprender el propio cuerpo reduce miedos, desmonta mitos y favorece una relación más saludable con la menstruación.

EL VALOR DE LA MATRONA

Lorena López reivindica el papel de la matrona en este ámbito: **“Nuestro trabajo va mucho más allá del embarazo y el parto”**. Su formación en salud sexual y reproductiva, junto con su capacidad para educar y acompañar, sitúa a estas profesionales como figuras clave en programas comunitarios. **“Abordamos la salud desde una visión integral”**, subraya.

RETOS Y FUTURO

La falta de tiempo y recursos en Atención Primaria es uno de los principales obstáculos para implementar este tipo de talleres en muchos centros de salud. **“Lo ideal sería que la educación menstrual y sexual estuvieran integradas de forma estructural dentro del sistema educativo, abordándose de manera transversal y adaptada a las diferentes edades”**, propone la matrona. Además, para Lorena López, es importante que estos contenidos no se dirijan solo a las niñas, sino también a los niños, **“porque entender el cuerpo y los cambios de la pubertad forma parte de una educación en salud y en igualdad que beneficia a toda la sociedad”**.

Claves para la educación menstrual desde la consulta y la comunidad

- Iniciar la educación menstrual desde edades tempranas.
- Utilizar un lenguaje claro, adaptado y basado en la evidencia.
- Fomentar el conocimiento del propio cuerpo y la anatomía.
- Crear espacios seguros donde expresar dudas sin juicio.
- Normalizar la menstruación y desmontar mitos.
- Explicar las opciones de higiene menstrual, incluyendo alternativas sostenibles.
- Enseñar a identificar signos de alerta.
- Incluir a familias y promover la educación también en niños.

DEXERYL®

DERMATOLOGICAL EXPERTISE

Indicado para la piel seca

Hidrata y Repara



50%

DE REDUCCIÓN
DE LOS BROTES DE
DERMATITIS ATÓPICA*



PIEL ATÓPICA

*Estudio realizado en niños. Tiplica GS, Kaszuba A, Malinauskienė L, Konno P, Boralevi F, Garrigue E, Saint-Aroman M, Delarue A. Prevention of Flares in Children with Atopic Dermatitis with Regular Use of an Emollient Containing Glycerol and Paraffin: A Randomized Controlled Study. *Pediatr Dermatol.* 2017 May;34(3):282-289.

**No aplicar sobre las heridas, mucosas o en los ojos.
Este producto cumple con la legislación de producto sanitario.

Producto sanitario**

“GESTIONAR LAS EMOCIONES, ESENCIAL PARA LA SALUD INTEGRAL DE LA MUJER”

BEATRIZ LÓPEZ GARCÍA DEFIENDE UN ENFOQUE HOLÍSTICO DEL CUIDADO, QUE INTEGRE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL COMO EJE CENTRAL DEL BIENESTAR FEMENINO.

BEATRIZ LÓPEZ GARCÍA · Matrona del Centro de Salud Amante Laffon (Sevilla).



los beneficios crecen para las mujeres, su familia y entorno. En cambio, si la vivencia es negativa, aunque el resultado físico sea bueno, el resultado en salud integral se ve minimizado”, explica. Para Beatriz López, es esencial entender que la *“salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino una experiencia global que integra cuerpo, mente y entorno”*.

PATRONES EMOCIONALES

La matrona ha identificado, además, patrones que se repiten en distintas etapas de la vida de la mujer. Uno de los más relevantes es la tendencia a relegar el autocuidado. *“La mujer se entrega, cuida, aporta... y suele olvidar cuidarse a sí misma”*, señala. También, la tendencia a invisibilizar las propias emociones: *“Normaliza con facilidad situaciones emocionales para no preocupar a los demás, aunque en su interior no se sienta realmente bien”*.

MÁS ALLÁ DE LO CLÍNICO

La inquietud por dar respuesta a estas necesidades llevó a Beatriz López a ampliar su formación en ámbitos como la gestión emocional, el *mindfulness* o la hipnosis terapéutica. *“No es solo aplicar una técnica o un protocolo sanitario, es aplicarlo a esa persona y acompañarla en lo que está viviendo”*, subraya. En

¿Qué puede hacer la matrona desde la consulta?

- Fomentar el autoconocimiento emocional en todas las etapas.
- Validar las emociones sin minimizarlas ni patologizarlas.
- Promover espacios grupales de apoyo entre mujeres.
- Incorporar herramientas como *mindfulness* o técnicas de relajación.
- Detectar signos de malestar emocional y derivar cuando sea necesario.
- Reforzar el autocuidado como pilar de la salud integral.
- Acompañar desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta el contexto personal, familiar y social.

Con más de tres décadas de experiencia, Beatriz López ha sido testigo de la evolución del modelo de atención a la mujer. Su dilatada trayectoria le ha permitido consolidar una visión clara: el cuidado obstétrico-ginecológico no puede entenderse sin la esfera emocional. *“La dimensión holística del cuidado obstétrico-ginecológico es asistencia y acompañamiento a la mujer en todo su ciclo vital”*, afirma.

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Durante todos estos años, la matrona ha observado cómo un mismo proceso clínico puede tener resultados distintos en función de cómo se vive emocionalmente. *“Si la vivencia es positiva,*

este sentido, insiste en que el conocimiento científico debe complementarse con habilidades relacionales y herramientas que permitan conectar con la experiencia emocional de cada mujer. *“Asistir profesionalmente implica también conectar con el ser humano al que estás cuidando”*.

IMPACTO EN PROCESOS ONCOLÓGICOS

Uno de los ámbitos donde esta perspectiva cobra especial relevancia es el acompañamiento a mujeres con cáncer de mama. *“Tras el diagnóstico, la mujer se va a casa y se enfrenta a un shock emocional e incertidumbres que muchas veces no comparte con nadie”*, explica. Por ello, ha desarrollado talleres grupales en los que las mujeres encuentran un lugar seguro para compartir miedos y vivencias. *“La conexión entre mujeres que atraviesan experiencias similares genera un espacio de apoyo, validación y crecimiento difícil de replicar en la consulta individual”*. El trabajo emocional previo a una intervención quirúrgica también tiene efectos claros en el proceso posterior. *“Las mujeres acuden a la operación más tranquilas y confiadas, sin pensamientos anticipatorios catastrofistas”*, afirma. Este estado emocional favorece también la respuesta fisiológica del organismo.

IDENTIDAD FEMENINA Y ENFERMEDAD

Cuando la enfermedad afecta a órganos vinculados simbólicamente a la feminidad, como el pecho o el útero,

el impacto emocional puede intensificarse. *“Es un proceso más complejo de normalizar”*, reconoce. Factores como la autoestima previa, la relación de pareja o la importancia otorgada a la imagen corporal influyen de manera decisiva. En este contexto, la matrona desempeña un papel fundamental en la normalización de los cambios y en la detección de posibles necesidades de derivación a los especialistas.

PLENITUD EN LA MENOPAUSIA

Entre los 45 y 55 años, convergen múltiples cambios biológicos y vitales. Muchas mujeres viven esta fase desde una percepción de pérdida. Lejos de entender la menopausia como una etapa de decadencia, la matrona propone abordarla como una oportunidad de crecimiento personal. *“No es enfermedad ni decadencia, son cambios”*, afirma Beatriz López. Desde la consulta y los talleres grupales, su labor se centra en informar, normalizar y acompañar. *“Es una oportunidad de ver la vida desde otra perspectiva y con otras motivaciones”*, señala López. El objetivo es fomentar el autocuidado, el empoderamiento y una vivencia positiva de esta etapa.

HERRAMIENTAS ÚTILES

Técnicas como el *mindfulness*, la relajación o el hipn parto aportan herramientas clave para la autoconciencia y la gestión del miedo. *“El miedo es un termómetro de procesos vitales; aprender a gestionarlo depende de nosotros”*, concluye la matrona.



En **pirosis** durante el embarazo

pirocalm

- Neutraliza el **ácido** y la **pepsina** selectivamente en el esófago ¹
- **ÚNICO** producto con un tampón de pH patentado ¹
- No altera el **pH gástrico** ¹
- No genera **gases** ni efecto laxante ¹
- No interfiere en la **absorción de nutrientes esenciales** ²



Acción **SELECTIVA, RÁPIDA, SEGURA y DURADERA** que protege el esófago ¹

atika
PHARMA

Para más información:
info@atikapharma.com



Descubre pirocalm
en www.atikapharma.com

Documento de uso exclusivo para profesionales sanitarios

TCA Y EMBARAZO: LO QUE NO SE VE EN CONSULTA

ALICIA PUERTAS ALERTA DEL INFRADIAGNÓSTICO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA DURANTE LA GESTACIÓN Y REIVINDICA EL PAPEL DE LA MATRONA PARA DETECTARLOS.

ALICIA PUERTAS RODRÍGUEZ · Matrona en el Centro de Atención Especializada Ronda de la Torrassa y Hospital General de l'Hospitalet.



REPERCUSIONES EN EL EMBARAZO

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Salud Mental (DSM-V), los principales TCA son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros cuadros no especificados. Todos ellos tienen importantes repercusiones físicas, psicológicas y sociales. En el embarazo, además, se asocian a complicaciones obstétricas y neonatales relevantes. **“Los riesgos son mayores cuando el trastorno permanece activo, aunque persisten incluso tras la remisión clínica”**, señala Puertas.

En el caso de la anorexia, el bajo peso y la desnutrición comprometen la función placentaria y aumentan el riesgo de anemia o hemorragia. En la bulimia, los desequilibrios electrolíticos pueden derivar en complicaciones agudas, mientras que el trastorno por atracón se relaciona con diabetes gestacional, hipertensión y macrosomía fetal.

ALTA VULNERABILIDAD

Los cambios corporales propios del embarazo constituyen un factor decisivo. **“La pérdida de control sobre el cuerpo y la impredecibilidad de las transformaciones físicas configuran un escenario de alta vulnerabilidad”**, afirma. Este contexto puede favorecer recaídas, especialmente en mujeres con antecedentes, rasgos perfeccionistas o elevada necesidad de control.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) siguen siendo, en palabras de la matrona Alicia Puertas, **“un problema claramente infradiagnosticado durante el embarazo”**. A pesar de que la evidencia sitúa en torno al 5% la prevalencia de TCA activos en gestantes y hasta en un 15% los antecedentes, muchos casos pasan desapercibidos en consulta.

LAS CAUSAS

“Es probable que la prevalencia real esté infraestimada, ya que con frecuencia estos trastornos pasan desapercibidos o no son verbalizados durante el seguimiento del embarazo”, explica. El estigma, el sentimiento de culpa o la falta de reconocimiento del problema por parte de la propia mujer dificultan su detección. A ello se suma la confusión con síntomas propios de la gestación, como las náuseas o las alteraciones del apetito.



MEJORÍA TRANSITORIA

Sin embargo, no todo es empeoramiento. **“Un porcentaje significativo de mujeres experimenta mejoría durante la gestación, especialmente en bulimia nerviosa”**, apunta. La percepción del aumento de peso como algo saludable y el deseo de proteger al bebé pueden actuar como factores moduladores. No obstante, esta mejoría suele ser transitoria: **“El posparto constituye un periodo de alto riesgo para la recaída”**.

DETECTARLO A TIEMPO

Para la matrona, la clave está en la detección precoz. Señales como una ganancia ponderal insuficiente, evitación

de la báscula, hiperémesis persistente o ansiedad intensa ante los cambios corporales deben activar la sospecha. **“La entrevista con la futura mamá debe ser empática, no confrontativa y basada en preguntas abiertas”**, subraya. En este sentido, reivindica el papel de la matrona: **“Ocupamos una posición privilegiada para la detección precoz, al ser el principal punto de contacto durante el seguimiento prenatal”**. Una labor que no solo pasa por identificar, sino también por coordinar un abordaje multidisciplinar que incluya obstetricia, nutrición y salud mental.

OTROS ALIADOS

Alicia Puertas también destaca la importancia de la educación maternal y posparto como herramientas preventivas y de acompañamiento. Informar sobre los cambios corporales, promover una nutrición adecuada y abordar las preocupaciones sobre la imagen corporal son aspectos fundamentales. No obstante, reconoce limitaciones en el sistema sanitario: falta de formación específica, ausencia de protocolos estandarizados y escasa coordinación asistencial. **“Muchos profesionales no se sienten suficientemente formados para identificar estos trastornos”**, advierte. El entorno cercano también tiene un papel determinante. Un contexto de apoyo puede actuar como factor protector, mientras que los comentarios sobre el cuerpo o las dinámicas familiares conflictivas pueden agravar los síntomas. En definitiva, para la matrona, la detección temprana y el seguimiento continuado **“marcan una gran diferencia en el pronóstico perinatal”**.

Factores a tener en cuenta...

- Hasta un 15% de gestantes tiene antecedentes de TCA.
- El embarazo y el posparto son periodos de especial vulnerabilidad.
- La detección precoz mejora el pronóstico materno-fetal.
- La matrona es esencial en la identificación, el acompañamiento y la coordinación.
- El abordaje debe ser multidisciplinar y libre de juicios.



Anorexia nerviosa, bulimia, atracones... La matrona es una figura clave para detectar y abordar estos trastornos en el embarazo y el posparto.



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.



“NO ENSEÑAMOS A PARIR, ACOMPAÑAMOS EL NACIMIENTO”

AUNQUE PARIR ES ALGO INSTINTIVO, LA PREPARACIÓN AL PARTO MEJORA LA VIVENCIA, REFUERZA LA CONFIANZA Y CONSTRUYE REDES DE APOYO REALES.

MAIALEN DÍEZ · Matrona en el Hospital de Donostia.



En un contexto de sobreinformación, donde internet ofrece respuestas inmediatas, la preparación al parto mantiene intacto su valor. **“No toda la información es fiable ni está adaptada a cada mujer”**, explica Maialen Díez. Frente a ello, las sesiones grupales permiten no solo transmitir conocimiento basado en evidencia, sino contextualizarlo, resolver dudas y desmontar miedos. Pero hay algo más difícil de sustituir: el acompañamiento. **“Internet no puede ofrecer interacción ni entrenamiento práctico guiado”**, subraya la matrona.

SENTIRSE PROTAGONISTA

Más allá de los resultados clínicos, la preparación al parto tiene un impacto

directo en la vivencia emocional. **“Ayuda a que la mujer se sienta protagonista, más segura y con herramientas para afrontar lo que ocurra”**.

Esta seguridad se traduce en menos miedo, mayor confianza y una experiencia más positiva, incluso cuando el parto no sigue el plan inicial. **“Cuanta más información recibe la mujer, más capaz es de tomar decisiones”**, añade.

LA EXPERIENCIA DE PARTO POSITIVA

Hoy se habla cada vez más de **“experiencia de parto positiva”**, un concepto que va más allá del tipo de parto. **“No depende solo del resultado obstétrico, sino de cómo se vive”**, afirma. Factores como el acompañamiento, el entorno o la relación con los profesionales, especialmente la matrona, son determinantes. **“Hay partos clínicamente ‘correctos’, en los que la mujer no ha sentido control, privacidad o comodidad y cuya vivencia es negativa, y cesáreas que se convierten en experiencias positivas porque la mujer se ha sentido escuchada y participe”**.

La preparación previa permite precisamente eso: construir expectativas realistas, comprender los procesos y mantener un papel activo en la toma de decisiones.

EL ACOMPAÑANTE, PILAR CLAVE

Acudir a las sesiones con la persona que estará presente en el parto es determinante. **“El parto es una experiencia compartida”**, recuerda Díez. Un acompañante formado marca una gran diferencia, no solo en el desarrollo del parto, sino también en la experiencia que la mujer tiene de él. Además, conocer el proceso permite identificar en qué momento se encuentra



Las clases de preparación al parto combinan evidencia, práctica y acompañamiento para mejorar la experiencia del nacimiento.

la mujer, facilitar el manejo del dolor y ayudar a transmitir al equipo sanitario sus preferencias. Por ello, es muy importante que el plan de parto se elabore de forma conjunta, para que el acompañante conozca bien las expectativas, los deseos y las prioridades de la futura mamá. **“Un acompañante formado puede ofrecer calma, sostén y herramientas prácticas en cada fase”**.

MÁS PRÁCTICA QUE TEORÍA

En las clases grupales, la práctica debe ocupar un lugar central. **“Entender el parto es importante, pero saber qué hacer en cada momento es esencial”**. Técnicas como la respiración consciente, la relajación, el movimiento libre o las posturas facilitadoras deben entrenarse previamente. **“En el parto, la intensidad dificulta aprender algo nuevo: lo que no está practicado, difícilmente se aplica”**. También se trabajan herramientas como el hipn parto, el masaje o el uso del rebozo, que permiten un acompañamiento más activo y personalizado.

PREPARARSE PARA TODOS LOS ESCENARIOS

El parto no siempre sigue el guion esperado. Por ello, es fundamental abordar situaciones como inducciones, partos instrumentales o cesáreas. **“Conocer estos escenarios reduce el miedo y evita la sensación de fracaso”**.

La información permite entender qué ocurre y seguir tomando decisiones. Incluso en procesos como la inducción, la preparación puede marcar la diferencia. **“Cuando la mujer comprende la fisiología y aplica las herramientas aprendidas, muchas inducciones pueden acercarse al parto que deseaba”**.

EL VALOR DEL GRUPO

Más allá del contenido, el formato grupal aporta un valor añadido: la red de apoyo. Compartir el proceso con otras mujeres en la misma etapa genera vínculos que, en muchos casos, se mantienen en el tiempo. **“Empiezan siendo desconocidas y terminan convirtiéndose en amistades”**, explica la matrona.

En un escenario marcado por la sobreinformación, el principal reto es filtrar y adaptar los contenidos. Pero también existe una gran oportunidad: crear espacios seguros donde las mujeres y sus parejas puedan informarse, compartir y ganar confianza.

La matrona lo resume con claridad: **“No se trata solo de aprender sobre el parto, sino de prepararse para vivirlo mejor”**. Y añade un matiz importante: **“El parto es un proceso fisiológico e instintivo. No se trata de enseñar a parir, porque las mujeres ya saben hacerlo, sino de acompañar con información, cercanía y disponibilidad en cada etapa”**.

¿Qué ofrecen las clases de preparación al parto?

- Información fiable y adaptada a cada mujer.
- Mejoran la vivencia emocional del parto.
- Refuerzan el papel activo de la mujer en la toma de decisiones.
- Preparan también al acompañante como figura de apoyo clave.
- Priorizan la práctica para integrar herramientas reales.
- Ayudan a afrontar distintos escenarios con mayor seguridad



Coorganizado por:



Avalado por:



Patrocinado por:



Curso Acreditado en mitos y realidades en el Abordaje Clínico de las Cicatrices

Una formación médica continuada y gamificada



¡Apúntate ahora!

Participa en los
24 retos clínicos gamificados

6,3 créditos



¡6 Reconocimientos científicos!

Posiciones 1ª a 3ª

Inscripción gratuita a un congreso nacional relacionado con la especialidad.

Posiciones 4ª a 6ª

Un libro científico de referencia en el ámbito de la cicatrización y el cuidado de heridas.



TROFOLASTIN®
#pielsinrecuerdos

EL 74% DE LAS MADRES ASISTIERON A CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO DURANTE SU ÚLTIMO EMBARAZO

LAS EMBARAZADAS CONSIDERAN QUE LA MATRONA CUMPLE UN PAPEL ESENCIAL EN ESTA ETAPA DE SU VIDA.

Recientemente, Mi bebé y yo ha realizado una encuesta online a 424 mujeres españolas, embarazadas y madres de un hijo de 0-12 meses, para conocer su experiencia durante la preparación al parto y el parto. Conozcamos sus resultados.

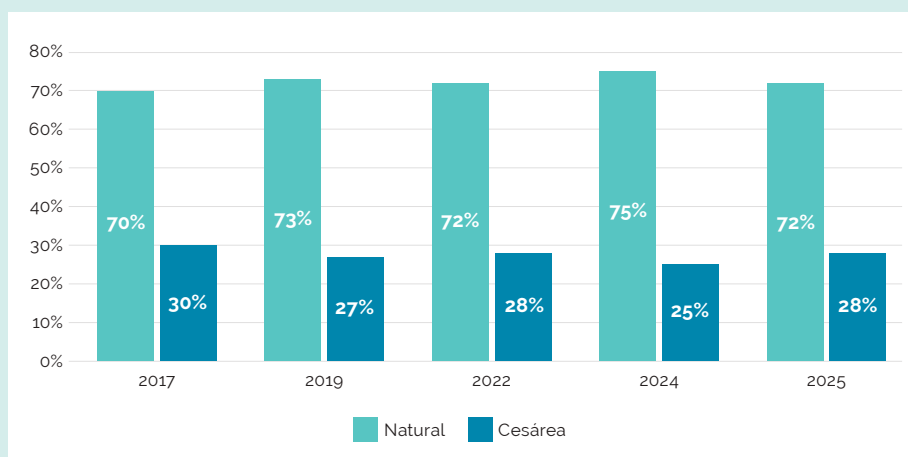
ASISTENCIA MASIVA A LAS CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO

- El 74% 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 89% declara que asiste o asistirá a dichas clases.
- 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 97% 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

El 72% de las madres nos indica que ha tenido un parto natural. Respecto a 2024, se ha reducido tres puntos.



SANIDAD PÚBLICA VERSUS PRIVADA

- El 84% de las encuestadas declara haber dado a luz o que acudirá a dar a luz a un centro público. Desde la pandemia, los centros públicos han ido ganando cuota al sector privado.
- La valoración de la experiencia de las madres que han dado a luz en un centro privado es ligeramente mejor que las que paren en un centro público. No

obstante, las valoraciones evolucionan de forma distinta, dándose el caso de que las madres mejoran la puntuación de los centros públicos y empeoran la de los centros privados en los últimos cuatro años.

- El trato recibido por el personal sanitario, la higiene y las instalaciones del hospital son los tres aspectos mejor valorados en los centros públicos, repitiendo los resultados de 2024. Las pacientes de hospitales privados han

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

Aspecto	Puntuación Media					
	SANIDAD PÚBLICA			SANIDAD PRIVADA		
	2022	2024	2025	2022	2024	2025
Trato recibido por el personal sanitario	8,7	9,0	9,0	9,4	9,0	9,2
Higiene	8,8	8,9	8,9	9,6	9,5	9,5
Instalaciones del hospital	8,3	8,3	8,5	9,4	9,2	9,4
Intimidad	7,7	7,9	8,2	9,7	9,4	9,2
Habitación	8,0	8,0	8,2	9,3	9,2	9,0
Menú	7,9	8,0	7,9	8,9	8,7	8,7
Conexiones telefónicas y TV	7,0	7,0	6,8	8,7	7,9	7,7
PUNTUACIÓN MEDIA	8,0	8,2	8,2	9,3	9,0	8,9

valorado la higiene, las instalaciones del hospital, el trato recibido por el personal sanitario y la intimidad con las mejores puntuaciones.

- En general, los aspectos peor valorados son las conexiones telefónicas

y TV y el menú del hospital. A pesar de las diferencias de puntuación, 9 de cada 10 mujeres volvería a dar a luz en el mismo centro, independientemente de si ha acudido a la sanidad pública o privada.

ESTUDIOS Y SONDEOS

LA MATRONA, CUM LAUDE

• Los resultados muestran que las matronas continúan siendo un colectivo muy bien valorado por las madres. La matrona obtiene una nota de 9,6/10 por parte de las madres que han dado a luz. Esta valoración ha ido mejorando desde el año 2017. El/la ginecólogo/a recibe una puntuación media de 9,1/10.

• 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

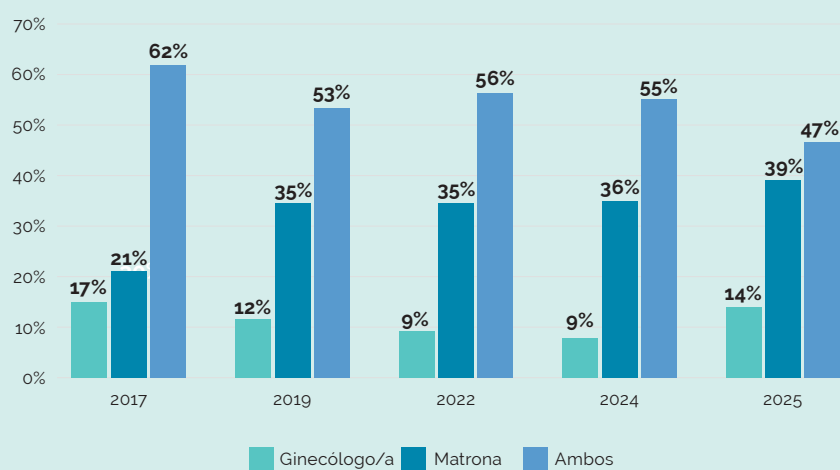
embarazo (con una valoración de un 9,2/10) y valoran con un 9,1/10 la importancia que dan a su acompañamiento durante el parto.

¿QUIÉN ATIENDE EL PARTO EN ESPAÑA?

• Casi la mitad de los partos son atendidos por el equipo formado por matrona y ginecólogo/a (47%).

• El porcentaje de partos atendidos de forma exclusiva por la matrona se ha duplicado desde 2017 (pasando de 21% a 39%). No obstante, en 2025 también ha crecido el porcentaje de partos atendidos únicamente por el/la ginecólogo/a.

PERSONAL PRESENTE EN EL PARTO



ÁREAS DE MEJORA SUGERIDAS POR LAS MAMÁS

1 Falta de práctica frente a exceso de teoría

Es, con diferencia, la principal demanda. Las madres reclaman más sesiones prácticas reales (respiración, pujos, posturas de parto, suelo pélvico), y menos clases basadas en teoría o diapositivas. También sugieren utilizar muñecos, materiales didácticos y simulaciones que permitan entrenar situaciones reales del parto y posparto.

2 Más información sobre posparto y cuidados del bebé

Las mamás piden más contenido sobre cuidados del recién nacido al llegar a casa (higiene, lavados nasales, baño), así como información sobre el posparto real de la madre, tanto a nivel físico como emocional), y sobre primeros auxilios básicos. Muchas consideran que el curso se centra demasiado en el parto y menos en "lo que viene después".

3 Lactancia: más profundidad y realismo

Las embarazadas solicitan información más práctica sobre lactancia materna, incluyendo problemas frecuentes, como dolor, grietas o mastitis, así como orientación sobre cuándo pedir ayuda. También demandan información sobre lactancia de fórmula y demostraciones prácticas (sacar leche y agarre).

4 Más sesiones, más duración o empezar antes

Muchas madres consideran que hay pocas clases, que el curso empieza tarde (demasiado cerca del parto) y falta de tiempo para profundizar y practicar.

5 Horarios y flexibilidad (especialmente para la pareja)

Las encuestadas solicitan más opciones horarias, que faciliten la asistencia de la pareja y permitan compatibilizar las clases con la jornada laboral.

6 Grupos demasiado grandes / poca personalización

Algunas madres consideran que las clases están saturadas, lo que dificulta resolver dudas y recibir una atención más personalizada.

7 Preparación física y suelo pélvico insuficiente

Las embarazadas solicitan más ejercicios físicos y un trabajo específico del suelo pélvico. También muestran interés por gimnasia, yoga o matronatación.

8 Contenido demasiado general o poco realista

Algunas madres perciben que la información es superficial y no se tratan temas como los partos complicados, las cesáreas y las inducciones. Consideran que, en ocasiones, el parto se presenta de forma idealizada.

9 Espacios físicos y comodidad

Algunas madres se lamentan de la incomodidad de las sillas, mala ventilación de los locales o espacios demasiado pequeños.

10 Valoración global positiva

Pese a todo, un tercio de las madres indica que no mejoraría nada, agradece el trato, la profesionalidad de las matronas y el contenido general.



CUANDO NO SE PUEDE CURAR, SE PUEDE CUIDAR

LOS CUIDADOS PALIATIVOS PERINATALES SE ENFOCAN EN EL CUIDADO, EL ACOMPAÑAMIENTO Y EL VÍNCULO, TRANSFORMANDO LA EXPERIENCIA DE LAS FAMILIAS EN ESTE DURO PROCESO.

MÓNICA LATORRE · Matrona de paritorio en el Hospital Universitario de Cuenca.



Los cuidados paliativos perinatales representan uno de los avances más significativos, y a la vez menos conocidos, en la atención a las familias que enfrentan diagnósticos prenatales graves o nacimientos en el límite de la viabilidad. Lejos de centrarse

en la curación, los cuidados paliativos perinatales ponen el foco en el cuidado, el acompañamiento y el vínculo.

DE RECIENTE CREACIÓN

Originarios de EE.UU. y Reino Unido, en España su implantación es reciente. Aunque algunos hospitales comenzaron a trabajar en ellos en 2010, no fue hasta 2024, tras la I Jornada Nacional de Cuidados Paliativos Perinatales celebrada en Barcelona, cuando estos cuidados empezaron a visibilizarse e integrarse de forma progresiva. En el Hospital Universitario de Cuenca, donde ejerce su labor Mónica Latorre, se ofrecen desde 2018.

"RECONOCER" A LOS PADRES

Uno de los pilares fundamentales de los cuidados paliativos perinatales es el reconocimiento de la maternidad y la paternidad. *"Es una de las tareas más delicadas e importantes"*, explica Mónica Latorre.

Esto implica ayudar a los padres a sentirse como tales desde el inicio, independientemente del pronóstico de su hijo. *"La maternidad y la paternidad no dependen de la duración de la vida, sino del vínculo que ya existe"*, afirma la matrona. Facilitar este enfoque ayuda a transformar la vivencia de "no hay nada que hacer" en una experiencia de cuidado significativa, donde los padres pueden ejercer su rol, crear recuerdos y otorgar sentido al tiempo compartido, por breve que sea. Y esto, precisamente, será lo que luego les ayude a hacer un duelo no complicado.

LA IMPORTANCIA DE ANTICIPARSE

Una comunicación clara, honesta y compasiva en el momento de transmitir el diagnóstico resulta vital; la forma en que los padres reciben la noticia define cómo afrontarán la situación. La planificación del proceso se realiza mediante planes de parto individualizados que contemplan distintos escenarios. Esta anticipación permite afrontar la incertidumbre con mayor seguridad y adaptar los cuidados a la evolución real del bebé tras el nacimiento. *"Por ejemplo, si el niño nace poco vigoroso y muere enseguida, solo se harán medidas de confort y control de síntomas; pero puede que nazca con mucha vitalidad y,*



Una de las tareas más delicadas e importantes es ayudar a los padres a sentirse como tales desde el inicio, independientemente del pronóstico de su hijo.

entonces, quizá haya que pensar cómo alimentarle o si la madre va a querer o no lactancia materna".

EL VALOR DE LOS PEQUEÑOS GESTOS

Aspectos como el contacto piel con piel, las fotografías o los rituales de despedida adquieren una dimensión terapéutica. *"No son detalles menores: son herramientas que ayudan a las familias a reconocer que ese bebé ha existido y forma parte de la familia. El duelo de un ser querido se apoya en recuerdos. Tenerlos, aunque la vida haya sido muy corta, ayuda a elaborar ese duelo"*, explica Mónica Latorre.

SOLEDAD, COMPAÑERA DE VIAJE

Muchas familias viven este proceso en soledad. *"Encontramos profesionales que no ofrecen cuidados paliativos, no saben acompañar este proceso y, en ocasiones, hasta cuestionan la decisión de los padres. Por otra parte, el entorno familiar tampoco sabe acompañarlos en el dolor y puede, aun queriendo ayudar, añadir más sufrimiento con sus*

comentarios o actitudes", explica Mónica Latorre. Y añade: *"Aquí, la matrona tiene un papel esencial durante el embarazo y el cuidado del bebé para que esté comfortable y no sienta dolor cuando nazca, permitiendo que los padres puedan amarlo, y acompañándolos en su despedida y en el duelo".*

TRABAJO EN EQUIPO

El abordaje de los cuidados paliativos perinatales es necesariamente multidisciplinar. Obstetras, pediatras, psicólogos, matronas, enfermeras y trabajadores sociales trabajan de forma coordinada para ofrecer una atención integral. En ocasiones, también intervienen pediatras especialistas, como cardiólogos o cirujanos; esto dependerá del diagnóstico. *"Esta coordinación no solo mejora la calidad asistencial, sino que también protege a los profesionales frente al impacto emocional de estos procesos. Las sesiones de equipo y el debriefing permiten compartir experiencias, validar emociones y prevenir el desgaste"*, explica Mónica Latorre. Porque, aunque la incidencia sea baja, la carga emocional es intensa. "Por ello, la formación específica es clave para poder ofrecer una atención de calidad y sostener el acompañamiento a las familias".

RETOS PENDIENTES

El principal desafío es la integración real de los cuidados paliativos perinatales en todos los hospitales. *"Para ello, es necesario avanzar en formación, protocolos y, sobre todo, en un cambio de mirada: entender que el cuidado no termina cuando la curación no es posible"*, afirma Mónica Latorre. Y concluye: *"Me gustaría animar a mis compañeras a empezar con los cuidados paliativos perinatales en sus centros. Ya llevo más de 25 años ejerciendo esta profesión y las mejoras que se han producido en la atención al nacimiento han sido siempre iniciativa de las matronas. Ojalá logremos impulsar también con los paliativos perinatales".*

Cuidados paliativos perinatales ¿qué son?

- Cuidados dirigidos a bebés con enfermedades limitantes de la vida o que nacen antes de la viabilidad fetal.
- Se centran en el cuidado, no en la curación.
- Incluyen planificación anticipada del parto y distintos escenarios.
- Fomentan el vínculo y la creación de recuerdos.
- Requieren trabajo transdisciplinar.
- Tienen impacto positivo en el duelo familiar.



La III Jornada Nacional de Cuidados Paliativos Perinatales, que se celebrará en Madrid el 15 de octubre, será un espacio de encuentro, reflexión y aprendizaje compartido entre profesionales con vocación de excelencia en la atención perinatal.

LOS MEJORES CUIDADOS PARA LA PIEL DEL BEBÉ

En Mitosyl, creemos que **la piel de tu bebé merece el mejor cuidado**. Por eso, ofrecemos una gama completa de productos con **fórmulas suaves y seguras**, pensadas para acompañarla desde el primer día.



POMADA PROTECTORA

PREVIENE Y TRATA LA
DERMATITIS DEL PAÑAL.

Con óxido de zinc, lanolina y aceite de hígado de bacalao, **ayuda a hidratar, calmar y proteger la piel creando una barrera eficaz** frente a la humedad y agresiones externas.



GEL CHAMPÚ DERMO- PROTECTOR

LIMPIA SUAVEMENTE LA PIEL
Y EL CABELLO SIN RESECAR.

Con **ingredientes de origen natural** como aloe vera orgánico y extracto de olivo.



LOCIÓN CORPORAL DERMO- PROTECTORA

HIDRATACIÓN PROFUNDA QUE
CALMA Y PROTEGE HASTA 48H.

Con prebióticos, manteca de karité y sachá inchi, ayuda a **reforzar la barrera cutánea y la microbiota**.



AGUA MICELAR LIMPIADORA

LIMPIA Y CALMA LA PIEL SIN
NECESIDAD DE ACLARADO.

Fórmula con aloe vera y camomila, **ideal para la higiene diaria**.

Mitosyl®

EXPERTOS EN
PEQUEÑAS SONRISAS

STADA

Mitosyl



@mitosyl_es



@mitosyl_es



mitosyl.es

SUPLEMENTOS EN LA LACTANCIA

DURANTE ESTE PERÍODO, SE REQUIEREN UNAS NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECIALES QUE NO SIEMPRE ES POSIBLE GARANTIZAR CON LA ALIMENTACIÓN. LOS SUPLEMENTOS PUEDEN SER UNA AYUDA MUY VALIOSA.

MONTSERRAT SAMPOL · Fisioterapeuta, PsicoNeuroInmunóloga y máster en Psicología de la Salud, especializada en salud integral de la mujer.



LOS 7 SUPLEMENTOS MÁS RECOMENDADOS DURANTE LA LACTANCIA

Los suplementos nutricionales nunca sustituirán una alimentación adecuada, pero ayudarán a la mamá a cubrir las carencias propias de los alimentos actuales o la sobreexigencia de la crianza.

No hay "vitaminas" que eliminen el cansancio provocado por las largas noches sin dormir, pero sí que ayudarán a llevarlo mejor. Asimismo, en caso de intolerancias alimentarias, la suplementación se hace más importante para cubrir posibles carencias.

Y otro punto que hay que tener en cuenta es que, unos meses después del parto, puede producirse una caída masiva de cabello. Esta pérdida está causada por cambios hormonales y no es patológica, pero puede agravarse si la mamá no se alimenta correctamente.

Pero ¿cuáles son los suplementos que pueden ir bien para este período?

1. MULTIVITAMÍNICOS

Siempre optaremos por un multivitamínico específicamente formulado para la lactancia. Debe incluir vitaminas esenciales y minerales, como el hierro, el calcio y las vitaminas del complejo B.

2. OMEGA 3

Especialmente el DHA, pues es importante para el desarrollo neurológico del bebé. La suplementación con Omega 3 puede mejorar la calidad del DHA presente en la leche materna.

De forma general, se aconseja limitar la ingesta de pescado azul de gran tamaño, por la presencia de elevados niveles de



Los suplementos pueden ayudar a cubrir las necesidades nutricionales de la mamá durante la lactancia y, además, tienen el potencial de mejorar la salud y el desarrollo del bebé.

metales pesados, pero esto hace que también limitemos la ingesta natural de este beneficioso Omega 3. Por ello, este suplemento resulta interesante.

3. VITAMINA D

Es una vitamina esencial para la salud ósea y el desarrollo inmunológico del bebé. La suplementación con vitamina D es importante debido a que, últimamente, se están detectando unos niveles especialmente bajos en toda la población. Hace unos años, se hacía hincapié en la ingesta de esta vitamina en los países con baja incidencia de rayos solares. Pero, actualmente, al llevar una vida de interior, en España también estamos sufriendo las consecuencias de los bajos niveles de vitamina D.

4. PROBIÓTICOS

Aunque no son un suplemento tradicional para la lactancia, los probióticos pueden mejorar la composición de la microbiota intestinal de la madre, lo que, a su vez, puede influir positivamente en la calidad de la leche materna y en la salud intestinal del bebé.

Otro dato a favor de los probióticos en esta etapa es que, al mejorar la flora materna, también disminuye la incidencia de sufrir mastitis.

5. ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es más conocido por su importancia antes y durante el embarazo. Sin embargo, sigue siendo fundamental

durante la lactancia para apoyar el crecimiento y el desarrollo del bebé.

6. ZINC

Se trata de un mineral esencial para el crecimiento, el sistema inmunológico y la reparación de tejidos.

La suplementación con zinc puede ser beneficiosa, sobre todo, para las madres con niveles bajos de este nutriente. En el suplemento multivitamínico, suele estar incluido.

7. MAGNESIO

Es especialmente importante para combatir el cansancio tanto físico como mental de la madre. Aunque suele estar presente en los complementos multivitamínicos, puede ser interesante hacer un aporte extra en determinados casos.

¿Y qué sucede con el calcio? Si en nuestra dieta estamos incluyendo frutos secos, hortalizas de hoja verde (kale, espinacas y acelgas) y brócoli o col, estaremos cubriendo las necesidades de calcio, por lo que no hará falta suplementarlo.

En conclusión, los suplementos pueden ser un complemento valioso para la dieta de la madre lactante y tienen el potencial de mejorar la salud y el desarrollo del bebé. Sin embargo, es crucial elegir suplementos de alta calidad y discutir su uso con un profesional de la salud para valorar todas las peculiaridades del dúo mamá/bebé.

Todas tenemos muy claro que, durante el embarazo, debemos cuidar la alimentación para dar lo mejor al bebé. Vigilamos la calidad y la cantidad de lo que se ingiere, e intentamos reducir los tóxicos, eliminando el alcohol, el tabaco y los medicamentos innecesarios. Sabemos que todo esto influirá en el desarrollo del bebé. Somos tan conscientes de ello que incluso vemos lógico el hecho de tomar algún suplemento multivitamínico, como el conocido ácido fólico o el beneficioso Omega 3. ¿Pero qué sucede después de dar a luz? Pues que toda la atención sale del cuerpo de la mamá para centrarse en el cuerpo del bebé. Debido a la intensidad de los primeros meses de crianza, las mamás suelen descuidar su autocuidado y también su alimentación. Tanto si se opta por hacer lactancia materna como lactancia mixta, la importancia de la alimentación, la reducción de tóxicos ingeridos y las "vitaminas" suplementadas continúan teniendo la misma importancia que durante la gestación.

Ejemplo de menú saludable para la mamá



Desayuno: una pieza de fruta (que no sea siempre la misma), un puñado de frutos secos y una porción de proteína, como un huevo duro o tibio, o jamón serrano.
Almuerzo: ensalada variada (alternando las hortalizas) y una porción de carne blanca (pollo, pavo, conejo), pescado o legumbres.
Cena: plato de verdura cocida (al vapor, salteada o en crema) y una ración de pescado o huevo. Una vez a la semana, se puede comer carne roja de calidad.

ferroprotect

El hierro que se absorbe sin vitamina C



CN 210254.5
30 sticks bebibles

- Hierro **micronizado y microencapsulado** (Lipofer®)
- **Excelente sabor** reconocido en premios internacionales¹
- **Óptima tolerabilidad**²⁻⁵
- Aporta la **cantidad recomendada de vitamina B12** (2,5 µg/ stick)
- **Eficacia clínicamente demostrada**²⁻¹¹
- **Fuente de hierro** de alta biodisponibilidad²⁻¹¹

1 stick bebible/día

(Se puede tomar incluso con el estómago vacío)

Único suplemento oral de hierro
en **cómodos sticks bebibles**



Apto para
veganos



Sin gluten



Sin derivados
lácteos



Sin huevo



Dieta Halal

atika
PHARMA

Para más información:
info@atikapharma.com



Descubre ferroprotect
en www.atikapharma.com

Documento de uso exclusivo para profesionales sanitarios

¹. Canador "Vitafoods Europe Tasting Centre Awards 2021" y "Vitafoods Asia Tasting Centre Awards 2019"; ². Nutrients, 2021, Vols. 13, 1087; ³. British Journal of Nutrition, 2011, Vols. 105(11):1652-9; ⁴. Leukemia Research, 2011, 35 (2011) S27-S142; ⁵. Nutrition, 2009, Vols. 25: 20-24; ⁶. CSIC-IIQAB (datos internos); ⁷. Servicio de Farmacología Clínica del Hospital Universitario de la Princesa (datos internos); ⁸. Food Sci Tech Int, 2007, Vols. 13(2):159-163; ⁹. World J Gastroenterol, 2012, Vols. 18(21): 2619-2629; ¹⁰. Nutrients 2019, 11, 1758; ¹¹. Biology, 2021, Vols. 10, 357.

CONTINUIDAD Y CONFIANZA: PILARES DE MÚTUA TERRASSA

DE LA MANO DE LA SUPERVISORA DE LA SALA DE PARTOS, GEMMA LÓPEZ, ACOMPAÑAMOS AL EQUIPO DE MATRONAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARI MÚTUA TERRASSA, EL MEJOR VALORADO POR LAS USUARIAS DEL INSTITUTO CATALÁN DE LA SALUD SEGÚN EL PLA PLAENSA.

Lo primero que percibimos al adentrarnos en el área de partos del Hospital Universitari Mútua Terrassa (Barcelona) es que en él todo está conectado. No solo los espacios, también los equipos. La coordinación entre atención primaria, consultas externas y sala de partos se percibe en cada detalle, construyendo un modelo asistencial donde la continuidad y la confianza son pilares fundamentales. Un engranaje perfecto que lidera la matrona Gemma López.

EQUIPO MEJOR VALORADO

En la actualidad, la labor de Gemma se centra en la gestión, pero sin perder de vista un objetivo: *“Que las profesionales dispongan de las herramientas y el apoyo necesarios para ofrecer la mejor atención posible”*. El resultado: el equipo de matronas del Hospital Universitari Mútua Terrassa es, en la actualidad, el mejor valorado por las usuarias del sistema sanitario catalán.

ACOMPAÑAMIENTO ININTERRUMPIDO

En Mútua Terrassa, el acompañamiento no se limita al momento del parto. *“Significa continuidad, coordinación*

y confianza”, explica Gemma López. Hospital y primaria funcionan como un único equipo, lo que permite una atención *“más ágil, coherente y humana”*. Esta forma de trabajar tiene un impacto directo en la vivencia emocional: las mujeres se sienten acompañadas por profesionales que ya conocen, lo que aporta seguridad en todas las etapas, desde el embarazo hasta el posparto.

UN PARTO MÁS HUMANO

Uno de los pilares del servicio es la unidad de bajo riesgo, liderada por matronas. El objetivo: favorecer un parto con la menor intervención posible, en un entorno seguro y acogedor.

“La idea es acompañar respetando la fisiología”, señala López. Para ello, se promueven herramientas como la movilidad, las posiciones libres, el uso de la bañera de dilatación o técnicas como el rebozo y el hipn parto. El resultado es una experiencia más consciente y participativa. *“Las mujeres valoran poder sentirse protagonistas de su parto”*.

DECIDIR, SENTIR, VIVIR

Cada vez más gestantes buscan una atención respetuosa y personalizada.

En este contexto, la información y el acompañamiento marcan la diferencia. *“Cuando llegan bien informadas y encuentran un equipo que las escucha, la experiencia suele ser muy positiva, independientemente del desenlace”*. Incluso en escenarios como la cesárea, el enfoque humanizado transforma la vivencia. Permitir el contacto piel con piel inmediato o la participación activa de la madre acerca este proceso a una experiencia más satisfactoria emocionalmente.

LA CONFIANZA, ESENCIAL

La relación entre matrona y mujer se construye desde la escucha y la coherencia. *“Acompañamos momentos muy íntimos, y eso exige profesionalidad, empatía y presencia”*.

Este vínculo no solo mejora la experiencia, también facilita aspectos clave como la lactancia. En este sentido, el hospital apuesta por un seguimiento continuado desde el embarazo, con apoyo especializado en casos complejos. A lo largo del día, entre reuniones, coordinación de equipos y seguimiento de casos, queda claro que el trabajo de la matrona va más allá de la asistencia directa. Es organización, liderazgo y, sobre todo, cuidado en sentido amplio.

EL perfil de...



NOMBRE

Gemma López Fernández

CARGO Y CENTRO

Supervisora Sala de Partos y ASSIR Hospital Universitari Mútua Terrassa

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

Barcelona, 3 de mayo de 1978

AÑOS DE EXPERIENCIA LABORAL:

20 años de matrona,
26 de enfermera

DESTACA:

Acompañar a las mujeres y a sus familias en un momento tan importante es un honor y una gran responsabilidad”.

Para Gemma López, la clave está en el equipo: profesionales que comparten una misma mirada sobre el nacimiento, centrada en el respeto y la humanidad. Un enfoque que, en su día a día, se traduce en algo esencial: que cada mujer pueda vivir su proceso de forma acompañada, segura y protagonista.

24 HORAS EN IMÁGENES



09:30 h.

Para Gemma López, acompañar una lactancia gemelar significa estar presente en un momento de gran entrega, escucha y confianza mutua.



10:15 h.

En la sala de bajo riesgo, la matrona comparte recursos que ayudan a vivir el parto con mayor libertad, seguridad y confianza.

**11:00 h.**

Gemma revisa el registro cardiotocográfico para valorar el bienestar fetal y la evolución de la dinámica uterina durante el parto.

**12:30 h.**

En el control de matronas, la revisión de las gestantes ingresadas permite garantizar una atención segura, coordinada y continuada.

**13:00 h.**

La planta de maternidad es también un espacio de seguimiento clínico, acompañamiento emocional y coordinación asistencial.

**14:30 h.**

Dentro del paritorio, la matrona acompaña y favorece el inicio del contacto piel con piel entre la madre y el recién nacido.

**16:00 h.**

Junto a una parte del equipo multidisciplinar del área de partos, Gemma revisa un caso de lactancia compleja y decide la pauta a seguir.

**17:30 h.**

Frente a la sala de reanimación neonatal, Gemma y su equipo comprueban el material necesario para una atención rápida y coordinada.

GIJÓN REUNIRÁ A LAS MATRONAS ESPAÑOLAS PARA MIRAR AL FUTURO DE LA PROFESIÓN

EL III CONGRESO APROMAP Y XXIV CONGRESO FAME SE CELEBRARÁ DEL 8 AL 10 DE OCTUBRE DE 2026 BAJO EL LEMA "MATRONA: ACOMPAÑANDO MUJERES, TRANSFORMANDO GENERACIONES".



La profesión de matrona volverá a encontrarse el próximo otoño en una de sus grandes citas científicas y profesionales. Del 8 al 10 de octubre, Gijón acogerá el III Congreso APROMAP y XXIV Congreso FAME, organizado por la Asociación Profesional de Matronas de Asturias y la Federación de Asociaciones de Matronas de España, bajo un lema que resume la esencia y el horizonte de la profesión: **"Matrona: acompañando mujeres, transformando generaciones"**.

OBJETIVOS DEL CONGRESO

Según explica la presidenta de FAME, M^a José Caravaca, el objetivo principal de esta edición es **"reforzar el papel de la matrona como profesional clave en la salud sexual, reproductiva y maternal de las mujeres a lo largo de toda su vida"**.

El congreso pretende convertirse en un espacio de actualización científica, intercambio de experiencias y reflexión colectiva sobre los desafíos presentes y futuros de las matronas. Además, FAME busca dar visibilidad al valor diferencial de la atención liderada por matronas, fomentar la investigación y fortalecer la cohesión entre profesionales de distintas comunidades autónomas.

MÁS QUE EMBARAZO Y PARTO

El lema del congreso pone el foco en el impacto que las matronas tienen sobre la salud y el bienestar de las mujeres y las familias a lo largo de las distintas etapas vitales. **"Las matronas somos agentes de transformación social y sanitaria"**, afirma Caravaca. **"Nuestro trabajo no se limita al embarazo o al parto; acompañamos procesos vitales fundamentales que tienen impacto directo en las familias y en las futuras generaciones"**.

Desde FAME reivindican el papel de las matronas como profesionales capaces de liderar modelos de atención más humanizados, basados en la evidencia científica, la autonomía de las mujeres y el respeto a sus decisiones.

MIRADA INTEGRADORA E INTERGENERACIONAL

La edición de 2026 apostará por una mirada integradora e intergeneracional de la profesión. El programa combinará evidencia científica, innovación, experiencias clínicas y espacios de debate profesional.

Entre los temas destacados, figuran la humanización de la atención al nacimiento, el uso de tecnologías como la ecografía, la salud sexual y reproductiva en todas las etapas de la vida y la atención basada en la evidencia. También se abordarán cuestiones como el liderazgo profesional, la equidad en el acceso a los cuidados, la sostenibilidad del sistema sanitario y el papel de las matronas en ámbitos emergentes de atención comunitaria y preventiva.

Además, el congreso dará protagonis-

mo a formatos participativos y talleres prácticos orientados al intercambio de conocimiento entre asistentes.

INNOVACIÓN Y ATENCIÓN HUMANIZADA

Las nuevas tecnologías tendrán un papel relevante en el encuentro. Herramientas digitales, simulación clínica, teleasistencia o inteligencia artificial formarán parte de los debates sobre el futuro de la atención sanitaria. No obstante, desde FAME insisten en que la innovación debe integrarse sin perder la esencia de la profesión: **"La cercanía, el acompañamiento y la atención humanizada"**. La elección de Asturias como sede tiene también un valor simbólico para la federación, que destaca el compromiso profesional y humano de las matronas asturianas y la importancia de acercar el congreso a distintos territorios.

COMPARTIR Y MOTIVAR

FAME considera que estos congresos son **"motores de avance profesional"**, ya que permiten compartir conocimiento, difundir investigación y reforzar la identidad de las matronas dentro del sistema sanitario. La federación espera que las asistentes regresen de Gijón con herramientas prácticas sobre humanización, salud mental perinatal, innovación y liderazgo profesional, pero también con motivación para impulsar cambios en sus entornos de trabajo.

Además, el congreso quiere trasladar un mensaje claro a las instituciones sanitarias: **"Invertir en matronas es invertir en salud, en prevención y en calidad asistencial"**.



Las nuevas generaciones, protagonistas

Uno de los ejes de esta edición será también el futuro de la profesión y el papel de las nuevas generaciones. FAME considera prioritario atraer talento joven y favorecer su participación en ámbitos como la investigación, la docencia, la gestión sanitaria y el liderazgo profesional.

Para Caravaca, el gran desafío de los próximos años será consolidar el reconocimiento pleno de las matronas como profesionales de referencia en salud sexual, reproductiva y maternal, garantizando que puedan desarrollar todas sus competencias en todos los niveles asistenciales.

+info: congresomatronasgijon.com

No es solo el flujo. Es quién lo controla.

Un enfoque basado en la fisiología de la succión cuando la alimentación con biberón es necesaria.



Philips Avent Natural Response

Biberón diseñado para responder a la succión activa del bebé

Natural Response está diseñado para responder a la succión activa del bebé:

- El flujo se inicia cuando el bebé succiona
- Se detiene durante las pausas
- El bebé marca su propio ritmo



En la lactancia, el bebé regula el flujo mediante la coordinación succión–deglución–respiración.



Flujo dependiente de la succión



Compresión lingual durante la toma



Sistema AirFree diseñado para reducir la ingesta de aire

Diseñado para acompañar el patrón fisiológico de alimentación del bebé.



Visita nuestra tienda de muestras gratuitas profesionales
Date de alta y disfruta de sus beneficios las 24h del día



abzolem[®]oil

La revolución en el cuidado de la piel

Solución tópica de ácidos grasos hiperozonizados asociados a un complejo vegetal y una matriz antioxidante

¡Apto desde



los 0 años!



Extractos naturales



100% libre de siliconas y disruptores endocrinos



Hipoalergénico



EN BEBÉS:

- Cuidado de las **irritaciones** por pañal
- **Protección diaria de la piel delicada** del área del pañal
- Apoyo en casos de **enrojecimiento, irritación o rozaduras**

EN MAMÁS:

- Cuidado de las **estrías** en mamas y abdomen
- Cuidado de la zona de la **cesárea**
- **Pezones dañados** por la lactancia

CN 212664.0
30 mL

atika
PHARMA

Para más información:
info@atikapharma.com



Descubre abzolem[®]oil
en www.atikapharma.com

LAS DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO: UN ENFOQUE COMUNITARIO

ESTAS DOS MATRONAS GALLEGAS IMPULSAN UN MODELO DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA QUE AMPLÍA EL ABORDAJE DEL SUELO PÉLVICO MÁS ALLÁ DE LA CONSULTA.

IRENE GARAY Y LOLI RODRÍGUEZ · Matronas en el Centro de Salud de Marín (Pontevedra).



talleres en base a la evidencia científica. La buena acogida y los resultados positivos facilitaron su continuidad. **“La intervención dejó de ser una actividad puntual para integrarse progresivamente en la cartera de servicios del centro”**, explican Loli e Irene.

El éxito del programa reside también en su carácter multidisciplinar, integrando profesionales de fisioterapia, enfermería, medicina, nutrición, farmacia, salud bucodental y trabajo social. **“Las matronas asumimos el liderazgo organizativo y clínico, coordinando las intervenciones”**.

En su práctica diaria, Irene Garay y Loli Rodríguez detectaron una preocupante realidad: la elevada prevalencia de disfunciones del suelo pélvico en mujeres en climaterio y menopausia. Disfunciones, muchas veces, silenciadas e, incluso, normalizadas como parte del envejecimiento. **“Nos dimos cuenta de que era necesario un enfoque más proactivo desde Atención Primaria”**, explican. Así nació un programa que combina atención clínica, acción comunitaria y trabajo interdisciplinar.

ENFOQUE COMUNITARIO

El incremento progresivo de mujeres que consultaban por estas disfunciones fue, para las matronas, una señal inequívoca de que **“el abordaje exclusivamente individual resultaba insuficiente”**. La respuesta fue diseñar intervenciones grupales con orientación comunitaria, centradas en el autocuidado y los determinantes sociales de la salud.

PROGRAMA INTERDISCIPLINAR

El programa se diseñó desde la consulta de las matronas, identificando necesidades comunes y estructurando los

MÁS ALLÁ DEL CENTRO DE SALUD

Uno de los elementos diferenciales fue trasladar la intervención a espacios comunitarios, como playas o jardines. **“Esto permite trabajar con los activos de salud presentes en la comunidad”**, señalan. Asimismo, facilita que las mujeres integren los hábitos saludables en su vida cotidiana y entiendan que el cuidado no se limita al ámbito sanitario.

IMPACTO EN LA COMUNIDAD

Los resultados avalan la eficacia del programa. La adhesión alcanzó el 91,7% y más del 90% de las participantes refirió mejoras en su salud general, así como beneficios emocionales y sociales. **“El 100% manifestó mayor conciencia corporal”**, añaden las matronas. Además del impacto individual, el programa ha generado cambios organizativos y una repercusión positiva en la comunidad, consolidándose como una intervención útil y bien aceptada.

CLAVES DE ÉXITO

El modelo ha sido replicado en otros centros gracias a su diseño flexible.



Irene Garay y Loli Rodríguez apuestan por la acción comunitaria como vía para mejorar la salud del suelo pélvico y empoderar a las mujeres.

“Responde a necesidades frecuentes y puede desarrollarse con los recursos disponibles en Atención Primaria”, explican Irene y Loli. La experiencia previa de las matronas en educación para la salud y trabajo grupal ha sido clave para su transferencia a otros contextos.

APRENDIZAJE PARA PROFESIONALES

El programa también ha servido como espacio formativo para residentes. **“Permite ampliar la visión más allá del modelo asistencial tradicional y aporta un aprendizaje práctico en contextos reales, favoreciendo la incorporación de este enfoque en su futura práctica profesional”**, señalan las matronas.

EL CASO DE LAS MARISCADORAS

Uno de los proyectos más innovadores vinculados a esta experiencia ha sido el trabajo con mariscadoras. **“La salud de estas trabajadoras no podía entenderse únicamente desde un enfoque clínico”**, explican Loli e Irene. Por ello, optaron por una metodología de Investigación-Acción Participativa, **“implicando a las propias mujeres en el proceso y generando un conocimiento útil y**

transformador”, afirman Loli e Irene.

Llevar la intervención al entorno laboral supuso un cambio significativo, **“convirtiendo la playa en un activo de salud y ofreciendo recomendaciones prácticas adaptadas a su realidad”**, destacan las matronas.

CICLOS VITALES Y CONDICIONES DE TRABAJO

El marisqueo, realizado en condiciones exigentes, impacta en los ciclos biológicos de la mujer. **“Durante la menstruación, el embarazo o la menopausia, estas condiciones pueden intensificar los síntomas”**, explican. La falta de infraestructuras adecuadas, además, dificulta aspectos básicos como la higiene o el descanso, poniendo en evidencia la necesidad de intervenciones específicas desde la salud pública.

FUTURO DE LA MATRONA COMUNITARIA

Para Garay y Rodríguez, la acción comunitaria posiciona a la matrona como agente de cambio. **“Es posible liderar innovación organizativa y generar impacto real en la salud de las mujeres”**, afirman. Sin embargo, advierten que la falta de tiempo y de recursos continúa siendo un obstáculo para consolidar este modelo.

Su mensaje a otras profesionales es claro: **“Animamos a dar el paso y comenzar desde las necesidades detectadas”**. Una apuesta por un modelo que integra lo clínico y lo social, y que sitúa a la mujer en el centro de un cuidado más amplio, participativo y transformador.

¿Qué aportan los programas comunitarios de suelo pélvico?

- Identifican necesidades reales desde la práctica clínica diaria.
- Combinan atención individual con intervenciones grupales.
- Combinan equipos multidisciplinarios con liderazgo de la matrona.
- Utilizan recursos y espacios comunitarios como activos de salud.
- Promueven el autocuidado y la participación activa de las mujeres.
- Diseñan programas flexibles y adaptables a distintos contextos.



"EXPLOREMOS NO SOLO LO FÍSICO; TAMBIÉN LO EMOCIONAL"

PARA LEIRE GONZÁLEZ, LA VALORACIÓN DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSPARTO ES UNA HERRAMIENTA ESENCIAL PARA GARANTIZAR LA SALUD A LARGO PLAZO DE LA MUJER.

LEIRE GONZÁLEZ · Matrona en Atención Primaria en Gipuzkoa.



Desde su experiencia en Atención Primaria, Leire González defiende el papel de la matrona en la detección precoz de disfunciones del suelo pélvico.

REVISIÓN POSPARTO

Para comenzar, la revisión de la "cuarentena", entre las 6 y 8 semanas, debería incluir una valoración completa del abdomen y el periné. **"Es cuando el tono muscular es más estable y permite una mejor evaluación"**, explica Leire González. En este período, el cuerpo ha experimentado cambios que pueden afectar al complejo abdomino-lumbo-pélvico (CALP), por lo que detectar alteraciones resulta clave para prevenir complicaciones.

LO FRECUENTE NO ES SIEMPRE NORMAL

Uno de los principales problemas es la normalización de síntomas como la incontinencia urinaria, la pesadez vaginal o el dolor perineal. **"No son conse-**

cuencias normales o inevitables del posparto, aunque sí frecuentes". Aceptarlos retrasa el diagnóstico y favorece su cronificación. **"A medio plazo, puede afectar a la calidad de vida. A largo plazo, pueden derivar en dolor crónico o cirugías"**, explica González.

VALORACIÓN INTEGRAL

La continuidad de cuidados permite a la matrona conocer la evolución de cada mujer. La valoración incluye anamnesis y exploración física, junto con herramientas como el estudio de la diástasis abdominal o el test de PERFECT para analizar la condición del suelo pélvico. También se abordan la lactancia, el estado emocional y el cribado de ansiedad y depresión. **"No se trata solo de explorar, sino también de entender cómo está viviendo la mujer este proceso"**.

FACTORES DE RIESGO

Las disfunciones son multifactoriales. **"Se deben a una suma de factores, como edad, genética, obesidad, multiparidad o trauma obstétrico"**. También influyen factores cotidianos. **"El esfuerzo al defecar o una mala gestión de la presión intraabdominal pueden dañar la musculatura perineal"**, señala la matrona. Sobre la actividad física, Leire González es tajante: **"Es nuestra aliada, pero debe adaptarse a cada mujer"**.

CUIDADO CON LA CESÁREA

En cuanto a la cesárea, existe la creencia de que protege el suelo pélvico, pero

Cómo valorar el suelo pélvico en el posparto

- Incluir siempre la exploración del suelo pélvico en la revisión de la cuarentena.
- No normalizar síntomas como incontinencia, dolor o pesadez vaginal.
- Realizar una anamnesis completa y una valoración individualizada.
- Adaptar las recomendaciones y los ejercicios a cada mujer.
- Fomentar el ejercicio progresivo y evitar el impacto en fases iniciales.
- Abordar el impacto emocional y romper tabús.
- Promover el trabajo grupal como espacio de apoyo.
- Derivar a fisioterapia especializada cuando sea necesario.
- Impulsar la educación sanitaria en la comunidad.

"es una cirugía mayor y no elimina el impacto en la salud pélvica", advierte la matrona. Por ello, el seguimiento sigue siendo necesario.

PLAN PERSONALIZADO

Tras la valoración, las recomendaciones deben adaptarse a cada caso. Incluyen medidas higiénico-dietéticas, educación postural, prevención del estreñimiento y ejercicio progresivo. **"No todas las mujeres deben, por ejemplo, realizar los mismos ejercicios de Kegel"**, explica Leire González.

EL VALOR DEL GRUPO

Los talleres grupales aportan grandes beneficios. **"Se crea una red de apoyo, se normalizan experiencias y se reduce la sensación de soledad"**. Más allá del ejercicio físico, el grupo genera un espacio de comunidad y acompañamiento. Por este motivo, favorecen tanto la recuperación física como el bienestar emocional.

IMPACTO EMOCIONAL

Las disfunciones del suelo pélvico tienen un fuerte impacto emocional. **"Muchas mujeres las sufren en silencio por vergüenza"**. Pueden afectar a la autoestima, la vida social y la sexualidad. **"Es un tema aún tabú que debemos visibilizar desde la consulta"**, afirma la matrona.

BARRERAS DEL SISTEMA

A pesar de su importancia, la valoración del suelo pélvico no está plenamente integrada en el sistema sanitario. **"Depende mucho del centro, los recursos y los protocolos"**. La falta de tiempo y de profesionales dificulta su desarrollo. Además, como señala Leire González, **"las matronas sufrimos el síndrome de la impostora. Nos falta creer que podemos"**.

PREVENCIÓN A LARGO PLAZO

La intervención en el posparto tiene un impacto directo en etapas como la menopausia. **"Ayuda a prevenir problemas que pueden agravarse con los años, como la incontinencia o los prolapsos"**, explica la matrona. Rehabilitar el suelo pélvico en esta fase mejora la resistencia muscular y la calidad de vida futura.

ESCUCHAR PARA CUIDAR

Para la matrona, el secreto para un cuidado integral de la mujer se podría resumir en dos palabras: escucha activa. **"No nos limitemos a la exploración física, demos espacio a lo emocional"**. Crear un entorno de confianza permite abordar síntomas, dudas y miedos, y ofrecer una atención más humana y completa.



La matrona Leire González subraya la importancia de una valoración precoz del suelo pélvico para prevenir disfunciones y mejorar la calidad de vida de las mujeres.

PRODUCTOS SUELO PÉLVICO



Gel para el cuidado de la zona vulvar

Con ácido hialurónico, ácido láctico, glicerina y biosacáridos. Hidrata la zona vulvar, calma la sequedad y la irritación.

PVP: 17 €



El probiótico que ayuda a recuperar el bienestar

Complemento alimenticio con probióticos (lactobacilos) y vitamina A, que contribuyen al cuidado y equilibrio de la microbiota vaginal.

PVP: 13,50 €



Alivio de las molestias perineales posparto

Su combinación floral calmante, refrescante y reconfortante, ayuda a aliviar el dolor y la hinchazón en la zona perineal después del parto.

PVP: 19 €



Prepara la piel para dar a luz

Su fórmula 100% natural, con aceites bio de almendra y germen de trigo, deja la piel flexible y preparada para el parto.

PVP: 12,50 €



Activa los músculos pélvicos en minutos

Enna pelvic ball es una esfera vaginal que, mediante vibración pasiva, mejora el tono muscular con solo diez minutos de uso al día.

PVP: 44,15 €



Protección extrasuave para la zona íntima

Gel que aporta un efecto hidratante, reparador y protector de la zona íntima. Indicado para la edad fértil y la gestación.

PVP: 15,55 €



La solución a la sequedad vaginal

Gracias a una combinación de ingredientes 100% naturales, hidrata, calma y regenera la zona genital externa.

PVP: 20,91 €



Masaje para prevenir desgarros en el parto

Este aceite de masaje mejora la flexibilidad en la zona del perineo, ayuda a prevenir desgarros en el parto y cuida las cicatrices.

PVP: 30 €



Dispositivo inteligente para el suelo pélvico

Ofrece un programa guiado de ejercicios de vibración que, con solo 5 minutos diarios, elimina el 100% de las pérdidas de orina.

PVP: 99,95 €

EL GRUPO, MOTOR DE SALUD SEXUAL EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

LA MATRONA MERCEDES VIGIL REIVINDICA EL VALOR DEL TRABAJO GRUPAL COMO HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN, LA PREVENCIÓN Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

MERCEDES G. VIGIL MAMANI · Matrona en el ASSIR de Granollers (Barcelona).



5 beneficios del trabajo grupal en salud sexual

- Rompe el aislamiento y valida experiencias individuales.
- Mejora la adherencia a hábitos saludables.
- Favorece el empoderamiento y la autoeficacia.
- Genera redes de apoyo en etapas clave como el posparto.
- Permite abordar la sexualidad desde el respeto, la diversidad y la evidencia.



Hablar de sexualidad sigue siendo, para muchas mujeres, un ejercicio cargado de silencios, miedos y tabúes. Frente a ello, **"el grupo emerge como una herramienta transformadora, que no solo educa, sino que también previene riesgos y posibles patologías"**, explica la matrona Mercedes Vigil.

Tras más de tres décadas de profesión, en la actualidad, Vigil lidera grupos de sexualidad, embarazo, posparto y adolescencia, y defiende que el aprendizaje grupal ayuda a romper el aislamiento. **"La mujer a veces cree que es la única que atraviesa por un proceso. El grupo es un espacio de validación, donde comparte sus experiencias y recorre un camino en común"**.

LA MATRONA, LÍDER ESTRATÉGICO

El papel de la matrona va mucho más allá de la asistencia clínica. **"Actuamos como nexo entre la evidencia científica**

y las necesidades emocionales de la comunidad", señala Vigil. Este liderazgo implica habilidades comunicativas, sensibilidad cultural y capacidad para generar espacios seguros, inclusivos y libres de juicio.

ADOLESCENCIA: DESMONTAR MITOS

En la adolescencia, donde el grupo de iguales tiene un peso determinante, los talleres grupales permiten trabajar la educación afectivo-sexual desde la participación activa. **"Desmitificamos falsas creencias y miedos asociados a la sexualidad"**, afirma la matrona.

A través de dinámicas como el *role play* o la lluvia de ideas, se abordan temas como la anticoncepción o las infecciones de transmisión sexual. Pero también aspectos clave como el consentimiento o los límites: **"No se trata solo de dar información, sino de aportar un lenguaje adecuado y cuestionar actitudes sexistas u homófobas"**.

Estos espacios, además, son fundamentales para explorar la identidad de género y la orientación sexual: **"Los jóvenes se sienten validados, escuchados y acompañados"**.

EMBARAZO Y POSPARTO: LA "TRIBU"

Los grupos de preparación al nacimiento tienen un impacto directo en la salud. **"No son solo clases; son una inversión en salud pública"**, asegura la matrona. Entre sus beneficios destaca la reducción de consultas innecesarias y el aumento de la autoeficacia: **"Ver a una igual superar una dificultad aumenta la confianza más que cualquier consejo teórico"**.

El paso de un modelo paternalista a uno participativo favorece el empoderamiento de las gestantes, reduciendo la ansiedad y facilitando el vínculo con el recién nacido. En el posparto, el grupo da lugar a la "tribu": una red de apoyo basada en la confianza, la sororidad y el aprendizaje compartido. **"Surgen**

liderazgos naturales entre las usuarias que ayudan a sostener al grupo dentro y fuera de él", describe Vigil.

MENOPAUSIA = REDESCUBRIMIENTO

En el climaterio, el grupo permite romper el silencio histórico que rodea a esta etapa. **"La mujer se siente validada al darse cuenta de que lo que le ocurre es normal"**, explica la matrona.

El trabajo grupal mejora la autoestima y fomenta el autocuidado mediante actividades participativas como ejercicio físico, relajación o talleres de suelo pélvico. **"El aprendizaje entre pares es más duradero"**, subraya.

Además, abre la puerta al redescubrimiento de la sexualidad: **"Es maravilloso ver cómo en la madurez muchas personas están ávidas de vivirla desde el disfrute y no desde la obligación"**.

EDAD MADURA: ROMPER TABÚS

La sexualidad en edades avanzadas sigue rodeada de mitos. **"Muchas mujeres no han visto sus genitales o no se han masturbado jamás"**, apunta Mercedes Vigil. Sin embargo, el grupo facilita un cambio progresivo: del pudor inicial a una participación activa.

El impacto va más allá de la información. **"Me viene a la mente una palabra: libertad. Poder ejercer nuestra vida sexual sin miedo nos hace vivir de forma más sana y feliz"**, afirma la matrona.

En resumen, a lo largo de todo el ciclo vital, el grupo genera conexión, apoyo emocional y sentido de pertenencia. **"En mis grupos se crea una atmósfera de confianza donde también hay espacio para la risa"**, añade Vigil. Y concluye: **"La vida en grupo nos abre fronteras que mejoran nuestra calidad de vida"**.



Los grupos liderados por matronas crean espacios seguros donde compartir, aprender y vivir la sexualidad sin tabúes a lo largo de toda la vida.

BEBÉ A BORDO BEZOYA

En Bezoya sabemos que tener un bebé en casa es navegar en un mar de dudas y queremos ayudarte a resolverlas.

Descubre en Bebé a Bordo, el babycoach de Bezoya, los mejores consejos y experiencias de las etapas más importantes de vuestra aventura como padres.

Embarazo

Parto y
Postparto

Crianza hasta
los 2 años



EL CRIBADO CONSIGUE LA DETECCIÓN PRECOZ DE LESIONES

M^a BELÉN DEL COZ DESTACA EL PAPEL CLAVE DE LA MATRONA EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CÉRVIX Y EN LA EDUCACIÓN SANITARIA A LO LARGO DE TODA LA VIDA DE LA MUJER.

M^a BELÉN DEL COZ · Matrona del Centro de Salud Puerta la Villa (Gijón).



LA MATRONA COMO REFERENTE

La implicación de las matronas ha sido clave en la puesta en marcha. *"Estuvimos muy motivadas, porque creemos en la importancia de estos controles"*, afirma M^a Belén del Coz. Más allá de la prueba, las consultas se convierten en espacios de atención integral: *"Son una oportunidad para detectar otros síntomas ginecológicos y resolver dudas"*, explica la matrona. La cercanía y la confianza facilitan abordar distintos aspectos de la salud femenina.

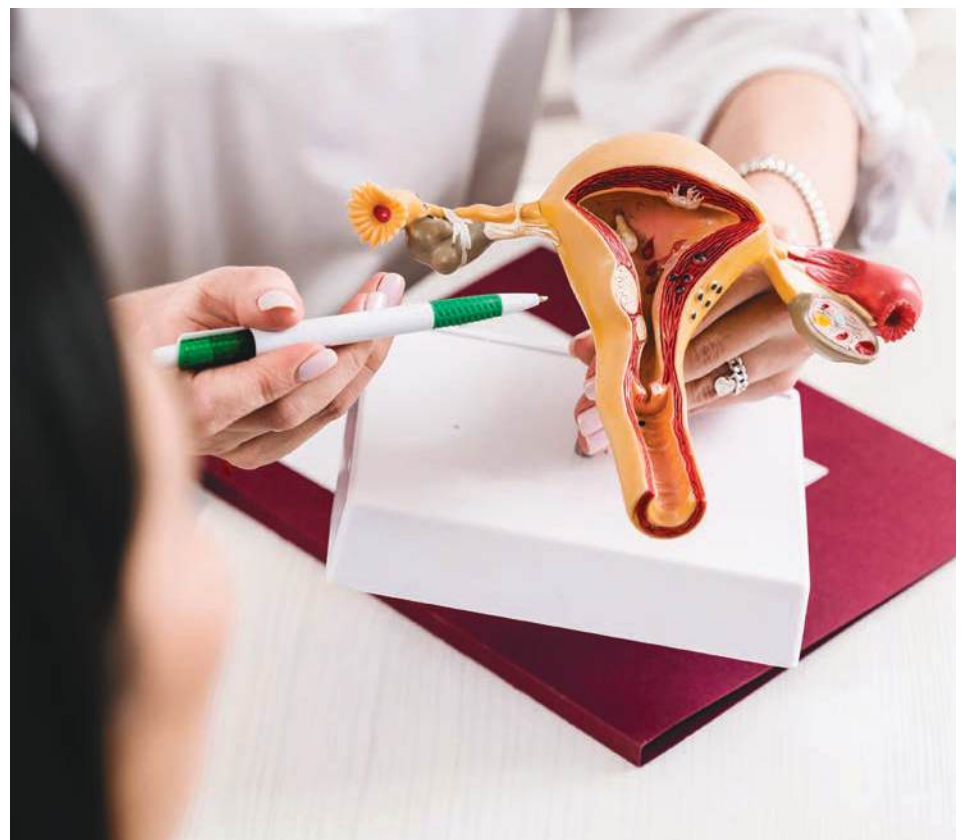
Durante años, el acceso a la citología dependía de la demanda o de la oportunidad en consulta. *"Las mujeres más demandantes tenían muchos controles, mientras que otras no realizaban ninguno"*, recuerda M^a Belén del Coz.

MAYOR COBERTURA

La implantación del Cribado Poblacional de Cáncer de Cérvix supuso un cambio importante en la prevención. Desde 2022, en el Área Sanitaria V de Asturias, las mujeres de 25 a 65 años son invitadas activamente a participar mediante carta o mensaje al móvil. *"Se consigue así ampliar la cobertura del cribado y llegar a la mayoría de la población"*. Aunque los resultados en la reducción de lesiones se verán a largo plazo, la evidencia respalda su eficacia en la detección precoz.

EL IMPACTO DEL VPH

Uno de los momentos más delicados es la comunicación de un resultado positivo para el virus del papiloma humano (VPH). *"Genera mucha ansiedad en la mujer"*, reconoce la matrona. Por ello, se apuesta por la anticipación: *"Antes de la toma, explico que puede dar positivo sin que sea nada grave"*. Muchas dudas giran en torno al origen de la infección o su relación con el cáncer. *"Sabemos que nos ponemos en contacto con el virus a partir de las relaciones sexuales que hemos tenido a lo largo de nuestra vida, y que se activa en cualquier momento, especialmente cuando nuestro sistema inmune está debilitado, por lo que es imposible saber quién lo contagió"*. La clave es *"detectarlo a tiempo para evitar que produzca lesiones"*, explica M^a Belén del Coz.



COMUNICAR CON TRANQUILIDAD

No existe un tratamiento específico demostrado, por lo que el enfoque se centra en hábitos saludables y vacunación. Comunicar un resultado alterado requiere equilibrio: *"Es importante dar la noticia con la tranquilidad de haber realizado la prueba, pero sabiendo que el seguimiento es fundamental"*. El acompañamiento y la claridad en la información son esenciales.

AÚN EXISTEN BARRERAS

A pesar de los avances, persisten barreras en la participación. *"Las mujeres más jóvenes suelen participar menos porque creen que a ellas no les va a pasar"*. También influyen el miedo, experiencias negativas o tabúes. En estos casos, el diálogo resulta clave: *"Cuando consiguen superar sus miedos, la satisfacción es mutua"*, afirma M^a Belén del Coz.

DESMONTANDO MITOS

La labor de la matrona se extiende a la comunidad. *"Detectamos muchos mitos que hay que aclarar"*, especialmente en educación sexual y prevención de infecciones de transmisión sexual. Las redes sociales también ayudan a acercar información y resolver dudas.

FUTURO DEL CRIBADO

La vacunación frente al VPH está transformando el panorama. *"Tiene un efecto*

claro en la prevención de lesiones". Experiencias internacionales apuntan a una reducción significativa de la incidencia, lo que podría modificar los programas de cribado. También se observa una tendencia hacia la autotoma, aunque puede implicar una menor oportunidad de atención integral.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Entre las fortalezas del programa destacan la implicación de las matronas, la claridad de los protocolos y la coordinación asistencial. *"La accesibilidad es fundamental"*, junto con la rapidez en la derivación y la disponibilidad de resultados. Como retos, se plantea mejorar la difusión y garantizar su implantación en todas las áreas. *"Es importante que todas las mujeres tengan las mismas oportunidades"*, señala M^a Belén del Coz.

OPORTUNIDAD PROFESIONAL

El cribado ha supuesto un aumento de actividad, pero también *"una oportunidad profesional para la matrona"*. Cada consulta es un espacio de escucha, prevención y acompañamiento: *"No solo hablamos de la prueba, sino de muchos aspectos de la salud de la mujer"*. Esto la sitúa como referente en la promoción de la salud y la detección precoz, consolidando su papel en el sistema sanitario.

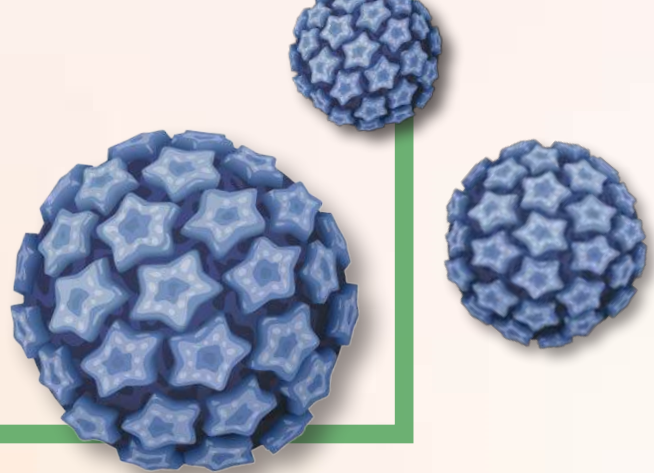
Abordaje del cribado de cáncer de cérvix desde la consulta de la matrona



- Explicar la prueba y preparar a la mujer ante posibles resultados.
- Fomentar la participación activa en el cribado poblacional.
- Resolver dudas sobre el VPH y desmontar mitos.
- Comunicar resultados con equilibrio entre tranquilidad y rigor.
- Promover hábitos saludables y vacunación.
- Aprovechar la consulta para una atención integral.
- Detectar barreras y adaptar la comunicación a cada mujer.
- Impulsar la educación sanitaria en la comunidad.

GLIZIGEN[®]

Ácido glicirricínico activado



Posología 1+1+2

Única gama sistémica
y local con numerosos
estudios clínicos en VPH¹⁻¹¹

1

Solución oral (1 por el día)



Solución Oral 15x30 ml
CN 209177.1

✓ Acción sistémica

1

Gel monodosis (1 por la noche)



Monodosis 5x5 ml CN 209201.3
Monodosis 20x5 ml CN 214175.9

✓ Acción local

Spray (2-3 veces al día)



Spray 60 ml CN 307895.5

2

Sólo durante dos



Única combinación
tópica/ sistémica con
eficacia demostrada¹⁻¹¹



Eficacia demostrada en
mujeres y en hombres¹⁻¹¹



Eficacia superior a
placebo, podofilotoxina
e imiquimod^{2,5,6}



Rápida negativización del VPH y de
sus lesiones derivadas en cérvix, vagina,
vulva, área anogenital y orofaríngea¹⁻¹¹



Eficacia y seguridad
demostrada durante
el embarazo^{7,8}

Para más información:
info@atikapharma.com

atika
PHARMA



Descubre el tratamiento
que dura 2 meses en
www.atikapharma.com

Documento de uso exclusivo para profesionales sanitarios

1. Espinoza de los Monteros JA, et al. Rev Clin. 2005;8(47):187-192. 2. Rojas MA, et al.; Data on File; Hospital de Betaina: Mexico City, México, 2013. 3. Hernández-Valencia M, et al. Clin Pract. 2011;1:e93. 4. Almánzar LA. San Francisco de Macoris (República Dominicana): Editorial Médica Panamericana S.A.; 2011. p. 1-19. 5. Romo EM, et al. Int J Med Health Sci. 2013;3:88-93. 6. Domínguez-Gómez J, et al. ISRN Dermatol. 2012;2012:863692. 7. Kolev N, et al. Akush Ginek. 2015;54(9):16-18. 8. Sakaniia LR, et al. Gynecology. 2020;22(6):108-110. 9. Cáceres SQ, et al. Rev Odont Mex. 2015;19(2):101-105. 10. Andzane D, et al. J Clin Med. 2024;14(1):136. 11. Bravo V, et al. J Pers Med. 2023;13(12):1639.

MENOPAUSIA: UNA NUEVA MIRADA DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA

YOLANDA GARZA DEFIENDE UN ABORDAJE INTEGRAL, INDIVIDUALIZADO Y LIBRE DE MITOS EN UNA ETAPA QUE LAS MUJERES VIVEN HOY CON MÁS INFORMACIÓN, AUTONOMÍA Y EXIGENCIA.

YOLANDA GARZA · Matrona en Atención Primaria y vicedecana de las enfermeras de Catalunya.



ESCUCHAR ANTES DE INTERVENIR

Para Yolanda Garza, **"no hay dos menopausias iguales"**. Frente a enfoques estandarizados, defiende una atención profundamente individualizada. En la consulta, muchas veces iniciada por motivos ajenos a la menopausia, se abre la oportunidad de explorar mucho más: cómo vive la mujer ese momento, qué síntomas le afectan, qué cargas arrastra (laborales, familiares o emocionales) y con qué recursos cuenta. **"Escuchar es fundamental. Solo así podemos ofrecer herramientas que realmente se ajusten a lo que necesita cada mujer"**, señala. Este enfoque permite diferenciar qué situaciones pueden abordarse con cambios en el estilo de vida (alimentación, ejercicio, descanso) y cuáles requieren intervención médica, evitando tanto la banalización como la medicalización innecesaria.

Durante mucho tiempo, la menopausia fue un tema relegado al silencio, asociado casi exclusivamente a pérdida, envejecimiento y resignación. Hoy, ese relato empieza a cambiar. **"Estamos ante una generación de mujeres activas, con capacidad de decisión, que no se conforman con un 'es normal' como respuesta a su malestar"**, explica Yolanda Garza, matrona de Atención Primaria.

MANTENER LA CALIDAD DE VIDA

Este cambio social no es casual. Responde a una transformación profunda en la forma en que las mujeres viven su salud y su envejecimiento. Ya no se trata solo de aceptar los cambios, sino también de entenderlos, gestionarlos y, sobre todo, mantener la calidad de vida. Sin embargo, este nuevo escenario también plantea riesgos: la proliferación de mensajes simplistas y soluciones universales. **"Precisamente por eso, las matronas debemos ser referentes en esta etapa"**, subraya Garza. Su papel, insiste, no es solo asistencial, sino también educativo y de acompañamiento.

DE LA PÉRDIDA A LA OPORTUNIDAD

Uno de los grandes cambios, según la matrona, es la redefinición de esta etapa. **"Lo que podemos transformar es la vivencia"**, afirma Yolanda Garza. Porque, aunque existen cambios biológicos inevitables, no todos implican pérdida de funcionalidad ni de bienestar. De hecho, la menopausia puede convertirse en un momento de reencuentro personal, es decir, de recuperar intereses, dedicar tiempo al autocuidado o replantear prioridades. **"Si lo permitimos, es una etapa que pone el foco en nosotras, en quiénes somos y como queremos vivir nuestra vida. En todo aquello que nos lleve a la plenitud"**, añade.



SEXUALIDAD: NO ES EL DECLIVE

La sexualidad sigue siendo una de las esferas en la que existen más mitos. Asociada durante años a juventud y determinados cánones estéticos, su vivencia en la menopausia ha quedado marcada por la idea de pérdida. Garza propone un cambio de mirada: entender la sexualidad como un proceso continuo, que evoluciona a lo largo de la vida. **"Somos seres sexuales desde que nacemos hasta el final"**, recuerda.

Esto implica adaptar los cuidados (la piel, los genitales, el bienestar físico...) pero también revisar los modelos de relación. Cuando la sexualidad se limita a prácticas concretas, como la penetración, pueden aparecer molestias que generan rechazo. Sin embargo, abrir el foco permite descubrir nuevas formas de disfrute y conexión.

EL VALOR DE LO COLECTIVO

Más allá de la consulta individual, Garza reivindica el papel de los talleres grupales. En ellos, las mujeres encuentran algo que va más allá de la información: el reconocimiento mutuo. **"Compartir experiencias empodera, crea comunidad y mejora la calidad de vida"**, afirma. En un contexto social cada vez más individualista, estos espacios permiten normalizar vivencias y generar redes de apoyo que tienen un impacto directo en el bienestar.

FALTA VISIBILIDAD

A pesar de los avances, Garza reconoce que el papel de la matrona en esta etapa sigue siendo poco visible. Muchas mujeres aún asocian su figura exclusivamente al embarazo. **"Todavía nos dicen: 'no sé por qué me han derivado, si no estoy embarazada'"**, comenta. Para ella, el reto es visibilizar el alcance real de la profesión y consolidar su liderazgo en la salud de las mujeres a lo largo de todo el ciclo vital.

CONOCIMIENTO Y RESPETO

Cuando se le pide resumir qué significa acompañar bien a una mujer en la menopausia, Garza duda unos segundos. No es una respuesta sencilla. Finalmente, afirma: **"Acompañar es poner nuestro conocimiento y nuestras habilidades al servicio de su calidad de vida"**. Una idea que, más allá de esta etapa concreta, resume el sentido profundo del cuidado.

"Salud para disfrutar": información para decidir

El proyecto **"Salud para disfrutar"**, realizado por CAPS (Centro de Análisis y Programas Sanitarios, ONG con perspectiva de género) y presentado recientemente ante el Ministerio de Igualdad y el Instituto de las Mujeres, nace con el objetivo de ofrecer información rigurosa y accesible sobre la salud en la etapa posreproductiva.

Dirigido tanto a mujeres como a profesionales, incluye materiales científicos y divulgativos que buscan facilitar decisiones informadas, promover el autocuidado y favorecer una vivencia más libre y consciente de la menopausia.

+ info: capsmujeresysalud.org/salud-para-disfrutar/



¿Sabías que algunos detergentes
pueden acentuar
los problemas de la piel?



sin alérgenos
sin blanqueantes
sin sensibilizantes



CUIDADO DE LA PIEL **4 en 1**

Descubre por qué Huggies Extra Care es uno de los pañales más delicados del mercado

LOS NUEVOS PAÑALES HUGGIES EXTRA CARE SON **SUAVES, TRANSPIRABLES, ABSORBENTES E HIPOALERGÉNICOS**, PARA UN CUIDADO TOTAL DE LA ZONA DEL PAÑAL. ¡TE PRESENTAMOS SUS CARACTERÍSTICAS DIFERENCIALES!

1

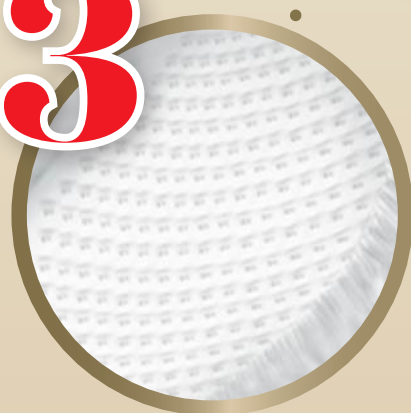
CANALES QUE DISTRIBUYEN LA HUMEDAD de manera uniforme en el pañal.

4

BOLSILLO TRASERO CON PROTECTORES ALTOS para las piernas para evitar fugas y cintura elástica para un ajuste perfecto.

2

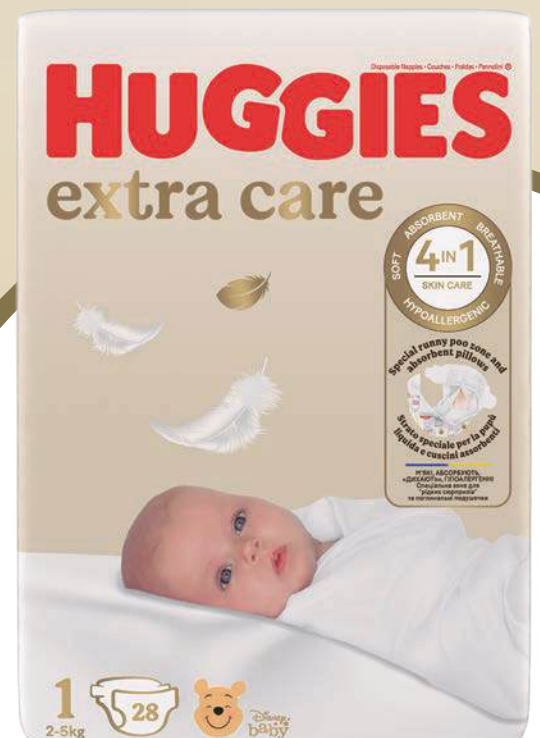
MATERIALES SÚPER SUAVES E HIPOALERGÉNICOS que permiten que la piel respire. Aprobado por dermatólogos.

3

DOBLE ZONA DE ABSORCIÓN para pipí y caquitas líquidas que ayuda a prevenir rojeces e irritaciones. Con indicador de humedad.



DESCUBRE TODA LA GAMA DE HUGGIES EXTRA CARE





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



Combate las estrías desde el inicio del embarazo

Trofolastin® Anti-Estrias previene y reduce las estrías hasta en un 89%. Con centella asiática, hidrata en profundidad y potencia la elasticidad de la piel.

+info: www.trofolastin.es



Una agenda que acompaña a la embarazada

Leticia Maya, ginecóloga y mamá, presenta "Mi agenda del embarazo", un libro para acompañar a la mujer en cada etapa de la gestación.

+info: www.mayaginecologia.com



Prueba de embarazo "todo en uno"

NG PRECISION® es un innovador test de embarazo en sangre. Con aguja integrada y un uso sencillo, ofrece resultados precisos en solo 5 minutos.

+info: www.ngprecision.com/es/



El poder de las hierbas aromáticas

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

+info: www.loewenkind.es



Frena la caída del cabello

Los comprimidos de Pilopectan® Intensive actúan como plan de choque para la caída aguda del cabello y el fortalecimiento de las uñas.

+info: www.pilopectan.es



Alivio para la piel irritada de la zona del pañal

Sudocrem® MULTI-EXPERT crea una barrera protectora que protege, mejora la curación de la piel inflamada y ayuda a restaurar su flexibilidad.

+info: www.sudocrem.es



Alta eficacia e ingredientes 100% naturales

El Aceite Bio-Oil® Natural, formulado con más de 12 aceites vegetales, mejora el aspecto de la piel respetando su equilibrio natural.

+info: www.bio-oil.com



Su primer sueño, seguro y saludable

Los colchones Care® de ECUS Kids cuentan con registro sanitario y aval de la AEMPS para prevenir asfixia (SMSL), plagiocefalia y sobrecalentamiento.

+info: www.ecuskids.es

mustela®

Naturalmente,

será el ombligo
de tu mundo.

Mustela Maternidad, con un **99%** de ingredientes de origen natural*, acompaña los cambios de tu piel en el embarazo y el posparto.

Tan natural como tú.

Abre la APP, escanea y
compruébalo o entra
en **mustela.es**



Empresa
B
Certificada

Nº1
de Europa
en farmacias**

**IQVIA MAT 2023 Francia, España
y Portugal. Higiene y cuidado del bebé.

*Promedio de todos los productos de la gama.



Bálsamo lactancia



Aceite estrías



Crema estrías



Essential care

“EN UNA COMUNIDAD PEQUEÑA, EL TRABAJO EN RED ES FUNDAMENTAL”

LA MATRONA JUDIT FERNÁNDEZ NOS HABLA DE SU LABOR AL FRENTE DE LA ASOCIACIÓN DE MATRONAS DE LA RIOJA, UNA ENTIDAD PEQUEÑA PERO MUY ACTIVA.



El perfil

NOMBRE

Judit Fernández López

LUGAR DE NACIMIENTO

Logroño

CARGO/CENTRO

Matrona de paritorio del Hospital Universitario San Pedro de Logroño

AFICIONES

La música, si es en directo, mejor. Viajar, leer, y disfrutar de mi familia y amigos.

Judit Fernández López, matrona del Hospital Universitario San Pedro de Logroño y presidenta de la Asociación de Matronas de La Rioja (AMALAR), nos explica cómo es ejercer la profesión en una comunidad pequeña, donde la proximidad entre profesionales y pacientes es una fortaleza, pero también donde la necesidad de reconocimiento institucional y de refuerzo del colectivo se hace especialmente urgente.

¿QUÉ TE LLEVÓ A ESPECIALIZarte COMO MATRONA Y QUÉ SIGNIFICÓ PARA TI DAR ESE PASO?

No fue una decisión impulsada por la vocación. Más bien fueron un cúmulo de circunstancias las que colocaron la matronería en mi camino. Pero no hay duda de que convertirme en matrona cambió mi vida, tanto a nivel laboral como personal.

¿CÓMO ES SER MATRONA EN UNA COMUNIDAD PEQUEÑA COMO LA RIOJA?

Considero que tiene bastantes ventajas ejercer en una comunidad autónoma como La Rioja. Tenemos centralizada la mayor parte de la atención gineco-

obstétrica en el Hospital Universitario San Pedro de Logroño, con los recursos que un hospital de tercer nivel nos brinda, pero conservamos el trato, la cercanía, la facilidad de comunicación y la continuidad de cuidados acorde a una población pequeña como la nuestra. La Asociación de Matronas de La Rioja es una entidad pequeña pero muy activa.

¿CUÁNDO Y POR QUÉ DECIDISTE IMPLICARTE EN ELLA?

Al acabar la residencia, consideré que era oportuno asociarme para poder estar al día del estado de nuestra profesión. Está claro que la unión del colectivo es la mejor manera de tener capacidad de avance.

¿QUÉ TE IMPULSÓ A ASUMIR LA PRESIDENCIA Y DESDE CUÁNDO OCUPAS EL CARGO?

En este caso, también fueron una serie de acontecimientos los que me llevaron a asumir la presidencia de la asociación. Estoy en este cargo desde 2022.

¿CUÁLES SON ACTUALMENTE LAS PRINCIPALES REIVINDICACIONES DE LAS MATRONAS RIOJANAS?

El reconocimiento legislativo e institucional de la profesión. Y, con él, el completo y máximo desarrollo de nuestras competencias. De forma simultánea, estamos solicitando a los poderes públicos que solucionen la grave falta de matronas que existe en este momento. Es una necesidad acuciante.

¿EXISTEN CARENCIAS EN CUANTO A RATIOS, PLAZAS O PRESENCIA DE MATRONAS EN LA RIOJA?

Desde luego. El hecho de que nuestras competencias no estén del todo desarrolladas se traduce en que nuestra labor está en ocasiones limitada. Contamos con una excelente formación. Pero, tristemente, no se optimizan todos los recursos que podemos ofrecer a las mujeres, a las familias y a la comunidad.

¿CREES QUE LA FIGURA DE LA MATRONA ESTÁ SUFICIENTEMENTE RECONOCIDA?

Considero que, como profesionales, tenemos un buen reconocimiento

social. Pero sigue faltando que sobre el papel, a nivel legislativo e institucional, los poderes políticos nos otorguen el lugar que nos corresponde, como la profesión independiente que somos desde hace siglos.

¿QUÉ PAPEL TIENE LA ASOCIACIÓN EN LA DEFENSA PROFESIONAL?

Pues primordial, dado que somos un número ínfimo comparado con el grueso de la enfermería, en la que nos englobamos tanto a nivel colegial como sindical. Al final, solo por el escaso volumen de profesionales, nuestras protestas se diluyen. Por lo tanto, la asociación es la mejor forma de hacernos oír como grupo con características y necesidades propias y específicas. En una comunidad pequeña, el trabajo en red es fundamental.

¿CÓMO ES LA RELACIÓN ENTRE LAS PROPIAS MATRONAS Y CON OTROS PROFESIONALES SANITARIOS?

Como decía antes, el tamaño de nuestra región se convierte en una ventaja a la hora de coordinar asistencia y profesionales. La gestión de los casos se lleva a cabo de forma mucho más minuciosa al tener tanta facilidad de coordinación.

¿QUÉ LÍNEAS DE TRABAJO IMPULSA LA ASOCIACIÓN EN LA ACTUALIDAD?

Principalmente, formación continuada y divulgación del avance de la profesión.

¿CUÁL HA SIDO EL LOGRO MÁS IMPORTANTE ALCANZADO POR LA ASOCIACIÓN EN LOS ÚLTIMOS AÑOS?

Que distintos sectores, tanto administrativos como institucionales y políticos, sepan de nuestra existencia y de

la capacidad de lucha que tenemos como colectivo.

¿QUÉ RETOS CONSIDERAS PRIORITARIOS PARA EL FUTURO INMEDIATO DE LAS MATRONAS EN LA RIOJA?

Una captación real de profesionales que nos permita desarrollar de forma plena nuestras competencias. Y que esa estabilidad profesional se traduzca en un servicio a la población de máxima calidad.

¿HAY ALGUNA EXPERIENCIA QUE HAYA MARCADO TU FORMA DE ENTENDER LA PROFESIÓN?

Lo que más me ha marcado ha sido ser testigo de la fortaleza que las mujeres descubren en sí mismas durante el parto. Me apasiona acompañar a las familias en ese momento tan especial, pero siempre procurando permanecer en un segundo plano, porque nunca hay que olvidar que la verdadera protagonista es la mujer.

UN DESEO PARA LA MATRONERÍA...

Me gustaría que la matronería ocupara el lugar que realmente le corresponde dentro del sistema sanitario. También deseo que las administraciones comprendan que invertir en matronas es invertir en salud, prevención y calidad asistencial.

Más allá de las reivindicaciones necesarias, creo que como profesión también tenemos un reto interno: reforzar nuestro sentimiento de unidad, pertenencia y defensa común de aquello que nos define. Vivimos una época muy individualista, y eso nos hace perder fuerza a la hora de visibilizar nuestro trabajo y conseguir mejoras. Contamos con muchas compañeras comprometidas y luchadoras, pero no puede ser que siempre remen las mismas. Para avanzar, tenemos que ir todas a una.

JUDIT EN TITULARES

UN LUGAR PARA PERDERSE: **Venecia**

OBRA DE TEATRO: **Fuenteovejuna**

UNA FLOR: **la magnolia**

UN MOMENTO DEL DÍA: **el anochecer**

UN LIBRO: **Nuestra parte de noche, de Mariana Enriquez**

UNA CITA: **“Perfeccionar la queja no sirve de nada”**

Ningún anticaída actúa tan rápido.

Resultados cuando más se necesitan.

+
**REGENERA
EL FOLÍCULO**

**DETIENE
LA CAÍDA EN**

**15
días**

+
**FORTALECE
EL CRECIMIENTO**

DOBLE ACCIÓN +



+ RAPIDEZ

+ EFICACIA