



# Formas de manejar el dolor durante el trabajo de parto y el parto

Tener un bebé es sin dudas una de las experiencias más emocionantes de su vida. A medida que se acerca su fecha de parto, es probable que tenga muchas cosas en la mente, por ejemplo, pensamientos como “¿Qué se sentirá al dar a luz a mi bebé?” “¿Qué deberé hacer para controlar el dolor?”.

## Trabajo de parto y parto

Dar a luz es un proceso que incluye el trabajo de parto y el parto. El trabajo de parto es la forma en que el cuerpo se prepara para el parto. El parto es el nacimiento del bebé, y también incluye la expulsión de la placenta. El trabajo de parto y el parto pueden durar desde unas pocas horas hasta más de 24 horas.

Casi todas las mujeres en trabajo de parto sentirán algo de dolor debido a las contracciones del útero durante esta etapa. La mayoría de las mujeres se siente cómoda entre una contracción y la siguiente, pero cada trabajo de parto es distinto. El tipo, el nivel y la intensidad del dolor que describen las mujeres varían en gran medida.

## Cómo prepararse para el parto

En las clases de preparación para el parto, usted y su pareja pueden aprender muchas de las destrezas que le ayudarán a manejar el malestar asociado con el trabajo de parto y el parto. Estas clases también exploran el rango de cambios físicos y emocionales que por lo general forman parte del trabajo de parto y el parto. Estas clases se ofrecen en muchas de las instalaciones de Kaiser Permanente. El contenido típico de las clases incluye lo siguiente:

- **Consejos para el o los acompañantes de la mujer en trabajo de parto:** cómo puede la pareja o el acompañante de la mujer darse cuenta de lo que ella necesita, cómo “interpretar” su lenguaje corporal, y también las mejores formas de ayudarla durante y entre las contracciones.
- **Los beneficios de los cambios de postura:** cómo se beneficia el trabajo de parto cuando la mujer prueba distintas posiciones. Este enfoque permite que el trabajo de parto avance y mejora la comodidad de la mujer.
- **Formas de liberar tensión:** explora los tipos de contacto físico y masajes que ayudan a aliviar el estrés muscular que de otra forma puede intensificar innecesariamente la sensación de las contracciones.
- **Los por qué y los cómo de la respiración lenta y profunda:** esta herramienta es muy importante para liberar tensión, ahorrar energía y mantenerse concentrada durante las contracciones.
- **Cómo mejorar el ambiente del trabajo de parto:** tanto en el hogar como en el hospital, muchas madres se relajan con simples cambios en el ambiente donde están en trabajo de parto. Por lo general, las mujeres se benefician al reducir la intensidad de la luz, estar expuesta a olores familiares y placenteros, tomar un baño o una ducha tibios y escuchar música suave o sonidos de la naturaleza.

Cuando se combinan, estos enfoques puede ayudar a la mujer a verse menos afectada por el trabajo de parto y a tolerarlo mejor.

Por lo general, las mujeres que toman las clases de preparación para el parto necesitan pocos o ningún medicamento para ayudarlas a manejar las sensaciones del trabajo de parto. No obstante, tomar las clases de preparación para el parto no significa que tiene que dar a luz sin usar medicamentos para el dolor. Tenga en cuenta que, aún si usa medicamentos para el dolor y toma las clases de preparación para el parto, es poco probable que no sienta ningún dolor durante todo el trabajo de parto.

En cambio, el objetivo es aprender las muchas formas en que puede manejar lo que siente en el trabajo de parto. También es importante recordar que, generalmente, la primera parte del trabajo de parto ocurre mientras usted todavía está en su hogar. Durante esta fase, las estrategias de respiración profunda, relajación y comodidad pueden ayudarle a controlar el dolor. Una vez que es admitida en el hospital, tiene la opción de usar medicamentos. Muchas mujeres sobrellevan mejor su situación sabiendo que tienen esta opción disponible.

## Su equipo de trabajo de parto y parto

Usar medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto y el parto es una decisión que deberá tomar con su médico o enfermera partera en la Unidad de trabajo de parto y parto.

Otra de las personas que forma parte del equipo es el anestesista, un enfermero registrado que ha completado 2 ó 3 años de residencia y que, por lo general, tiene una maestría en anestesiología. Siempre hay un anestesista disponible en la unidad de trabajo de parto y parto. También es posible que se reúna con un anesestiólogo, es decir, un médico que ha completado una capacitación especial en anestesiología. Ambos especialistas pueden administrar anestesia a las pacientes.

Se tendrán en cuenta sus preferencias y su comodidad, y la seguridad de su bebé, al tomar las decisiones sobre la administración de medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto.

## Opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto y el parto

Para la mayoría de los partos naturales (vaginales), hay varias opciones para aliviar el dolor. Todos los medicamentos tienen ventajas y desventajas que debe considerar al decidir si desea usarlos.

Hay 2 tipos principales de medicamentos para el dolor que se usan en el trabajo de parto y el parto. Se los conoce como “analgésicos” y “anestésias”.

- Los **analgésicos** son medicamentos que alivian el dolor sin que el paciente pierda totalmente la sensibilidad o el uso de los músculos. Estos analgésicos pueden administrarse a través de una vena (con una vía intravenosa) o con una inyección directamente en un músculo.
- La **anestesia** bloquea totalmente el dolor y también la sensibilidad y la posibilidad de movimiento. La anestesia puede administrarse de forma local (para adormecer un área pequeña del cuerpo), regional (para adormecer un área grande del cuerpo) o general (el paciente queda totalmente inconsciente y sin dolor). La epidural es una forma de anestesia regional.

## Ventajas y desventajas de los analgésicos y la anestesia

### • Analgésicos intravenosos (IV):

Estos medicamentos son narcóticos que ayudan a aliviar el dolor y aumentar la relajación.

#### Ventajas:

- La sensación de dolor se alivia (no se elimina).
- La mujer está conciente.
- La mujer puede hablar.

#### Desventajas:

- La mujer puede sentirse adormecida o tener dificultad para concentrarse.
- La mujer puede recordar poco de lo que sucede durante el trabajo de parto.
- La mujer puede tener náuseas o vómitos.
- El medicamento puede no aliviar el dolor lo suficiente.
- Si se administra cerca del momento del parto, puede reducir el ritmo respiratorio del bebé.
- Puede provocar un adormecimiento temporal en la boca del bebé o hacer más lenta la respuesta de succión durante los primeros días después del parto.

### • Anestesia regional o “bloqueos”

#### BLOQUEO EPIDURAL:

Una inyección epidural puede incluir un medicamento de tipo analgésico o anestésico. Es el medicamento para el dolor que se usa con más frecuencia durante el trabajo de parto. La inyección epidural también puede usarse durante el nacimiento. Con una epidural, el medicamento se inyecta a través de un tubo muy fino en el espacio “epidural”, un espacio que está cerca de la médula espinal. Un bloqueo epidural elimina las sensaciones más intensas de las contracciones, pero la mujer igual siente la presión.

#### Ventajas:

- La mujer no siente dolor de la cintura para abajo.
- Puede usarse durante horas.
- La mujer está despierta y alerta.

#### Desventajas:

- Puede tardar de 15 a 30 minutos en hacer efecto.
- La mujer no podrá caminar.
- Es posible que la mujer necesite un catéter para eliminar la orina de la vejiga.
- Puede dificultar el trabajo de pujar.
- Aumenta las posibilidades de que el bebé se presente cara arriba (posición “posterior”), lo que puede hacer necesario el uso de instrumental o de parto quirúrgico (cesárea).
- Riesgo bajo de tener dolor de cabeza.
- Puede bajar la presión arterial.
- Puede provocar un adormecimiento temporal en la boca del bebé o hacer más lenta la respuesta de succión durante los primeros días después del parto.

## BLOQUEO ESPINAL:

Un bloqueo espinal es similar a una inyección epidural. Por lo general, se administra sólo como anestesia antes de una cesárea. También se aplica como una inyección a través de un tubo fino en la parte baja de la espalda. En lugar de inyectarse cerca de la médula espinal, se aplica directamente en el área del fluido y la médula espinal. El bloqueo espinal actúa muy rápido pero su efecto también desaparece rápido.

### Ventajas:

- Alivio inmediato del dolor de la cintura para abajo.
- La mujer permanece despierta y alerta.

### Desventajas:

- Puede usarse una sola vez durante el trabajo de parto.
- Actúa durante un período limitado (1 ó 2 horas).
- La mujer puede caminar.
- Por lo general, la mujer necesita un catéter para eliminar la orina de la vejiga.
- Riesgo de tener dolor de cabeza.
- Puede bajar la presión arterial.

Es importante saber con anticipación que cuando se usa la anestesia epidural o espinal, se utilizan máquinas diferentes para monitorear el estado de la madre y del bebé. La función cardíaca fetal, las contracciones del útero y la presión arterial de la madre se observan cuidadosamente. A veces también se monitorean el nivel de oxígeno en la sangre y la función cardíaca de la madre. Son medidas de protección normales que se usan cuando se administra anestesia; no significa que la madre o el bebé tienen algún problema.

## ¿Hay otras opciones para aliviar el dolor?

- **Anestésias locales:** Puede inyectarse un anestésico local en el área de la apertura vaginal. Esto ofrece cierto alivio del dolor durante el parto. Se usa con más frecuencia cuando se utilizan fórceps durante el parto o si se necesita una “episiotomía”. Una episiotomía es una incisión que a veces hace el médico o una partera en el área de la abertura vaginal para agrandar el espacio justo antes del parto. Los anestésicos locales no afectan la sensación de una contracción del útero.
- **Bloqueo pudendo:** El bloqueo pudendo se inyecta en la vagina para adormecer la zona alrededor de la vagina y el recto. Si bien no alivia el dolor de las contracciones, proporciona cierto alivio que puede facilitar el trabajo de pujar a la madre. Puede administrarse en el caso improbable de que tengan que usarse fórceps durante el parto.
- **Anestesia general:** La anestesia general se usa en muy pocos casos de parto quirúrgico y algunos partos vaginales muy urgentes. Con la anestesia general, la mujer queda totalmente inconsciente y sin dolor. Una desventaja de la anestesia general es que puede provocar que el bebé esté bastante adormecido después del parto. Esto a veces puede hacer que el bebé tenga dificultad para respirar cuando nace.

## ¿Cómo sabré si necesito medicamentos durante el trabajo de parto y el parto?

- Hable con su médico u otro profesional médico sobre cómo puede prepararse para la experiencia del parto.
- Asista a clases de preparación para el parto para aprender técnicas de relajación y respiración. Pueden ayudarle a manejar las sensaciones de las primeras etapas del trabajo de parto cuando todavía está en su hogar, y también después de ser admitida en el hospital, cuando el trabajo de parto está más avanzado.
- Conozca y entienda qué medicamentos para el dolor tiene disponibles.
- Comparta sus opiniones y preferencias con su médico u otro profesional de la salud.

Considere usar el *Plan de parto de Kaiser Permanente (Kaiser Permanente Birth Plan)* para indicar sus preferencias sobre el trabajo de parto y el parto. Este *Plan de parto* ayuda a la mujer a expresar sus deseos con respecto a su entorno y la atención que recibirá durante la experiencia de parto. Una de las secciones de este plan está dedicada a ayudar a la mujer a transmitir cómo desea que la ayuden durante el trabajo de parto con las sensaciones de las contracciones, es decir, con o sin medicamentos para el dolor.

Tener un *Plan de parto* escrito puede resultar muy útil para indicar al personal del hospital cómo desea que la ayuden durante el trabajo de parto. Estar preparada puede ayudar a que el nacimiento de su bebé sea una experiencia lo más gratificante y segura posible. Pida un formulario de *Plan de parto* a su médico.



## Otros recursos

- Visite nuestro sitio en Internet [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para tener acceso a enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre la salud y mucho más.
- Consulte el manual *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud para obtener información y tener acceso a programas y otros recursos sobre la salud.
- Los miembros del Norte de California pueden ver en la página principal de su médico un programa interactivo en Internet llamado “Pain Relief for Childbirth” (Alivio del dolor para el parto). Haga clic en el enlace “Prepare for Your Procedure or Childbirth” (Prepárese para su procedimiento o parto) en el lado izquierdo de la página principal de su médico en [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés), y después regístrese para ver el programa “Pain Relief for Childbirth.”
- Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) en: [acog.org](http://acog.org) (en inglés, con información en español)

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.