



Técnicas para controlar el dolor durante el trabajo de parto y el parto

Tener un bebé es, con seguridad, una de las experiencias más emocionantes de la vida. A medida que se acerca la fecha de parto, se le cruzarán muchos pensamientos por la mente. Es probable que se pregunte: “¿Qué sentiré al dar a luz a mi bebé?”, “¿Cómo controlaré el dolor?”

El trabajo de parto y el parto

Dar a luz es un proceso que incluye tanto el trabajo de parto como el parto. Durante el trabajo de parto, el cuerpo se prepara para dar a luz. El parto es el nacimiento del bebé y también la expulsión de la placenta. El trabajo de parto y el parto pueden demorar sólo algunas horas o hasta más de 24.

Durante el trabajo de parto, casi todas las mujeres sienten algún dolor debido a las contracciones que experimenta el útero durante dicho proceso. La mayoría de las mujeres se sienten bien entre una contracción y otra. Cada trabajo de parto es único. El tipo, la cantidad y la intensidad de dolor que se experimenta varían mucho de una mujer a otra.

Preparación para el parto

Las clases de preparto le enseñan a usted y a su pareja habilidades que pueden contribuir a controlar los malestares producidos por el trabajo de parto y el parto. Además, las clases exploran los cambios físicos y emocionales que, por lo general, forman parte del trabajo de parto y del parto. Estas clases se imparten en muchos de las instalaciones de Kaiser Permanente. La clase generalmente incluye:

- **Consejos para los acompañantes de las mujeres en trabajo de parto:** cómo la pareja u otra persona de confianza puede advertir las necesidades de la mujer, cómo “leer” su lenguaje corporal y asistirle de la mejor manera durante una y otra contracción.
- **Beneficios del cambio de posición:** cómo contribuyen las distintas posiciones al avance del trabajo de parto. Esta técnica favorece el avance del trabajo de parto e incrementa la comodidad de la mujer.
- **Técnicas para liberar tensiones:** se exploran los tipos de toques y masajes eficaces para la liberación de la tensión muscular, la cual puede intensificar las contracciones.
- **Por qué y cómo practicar una respiración lenta y profunda:** esta herramienta es clave para liberar tensiones, ahorrar energía y permanecer concentrada durante las contracciones.
- **Cómo mejorar el entorno para el trabajo de parto:** tanto en el hogar como en el hospital, se pueden implementar pequeños cambios en el lugar donde se hace el trabajo de parto que serán de gran ayuda para la mujer. Ésta se puede beneficiar de una iluminación tenue, aromas agradables y conocidos, un baño en la regadera o en la tina, y música relajante o sonidos de la naturaleza.

Aplicadas en conjunto, estas técnicas pueden ayudar a que la mujer se sienta menos afectada por las sensaciones del trabajo de parto y a que lo sobrelleve de la mejor manera posible.

Las mujeres que han asistido a clases de parto, por lo general, no necesitan (o necesitan poca) medicación para controlar las sensaciones del trabajo de parto. De todos modos, asistir a clases de parto no significa que deba dar a luz sin medicamentos para el dolor. Tenga en cuenta que aunque le administren medicamentos para el dolor y haya asistido a clases de parto, es probable que aún sienta dolor durante el trabajo de parto. En realidad, el objetivo es aprender las distintas técnicas con las que puede controlar las sensaciones que se producen durante el trabajo de parto. Además, es importante recordar que la primera parte del trabajo de parto, generalmente, sucede cuando aún está en su hogar. Durante esta etapa, la respiración profunda, la relajación y las estrategias para lograr tranquilidad pueden ayudar a controlar el dolor. Una vez que ingresa al hospital, tiene la opción de utilizar medicamentos. Muchas mujeres sobrellevan mejor la situación sabiendo que cuentan con esta opción.

Su equipo de trabajo de parto y parto

El médico o la enfermera partera la ayudarán a tomar la decisión de utilizar o no medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto y el parto en la unidad destinada a tales fines.

Otro integrante del equipo es el(la) anestesista: un(a) enfermero(a) titulado(a) que ha completado una residencia de 2 ó 3 años y que, por lo general, posee una Maestría en Anestesia. Siempre hay un anestesista en la unidad de parto y parto. Además, puede haber un anesesiólogo: un médico que ha realizado una capacitación especial en anestesia. Ambos especialistas pueden suministrar anestesia a los pacientes.

La decisión sobre el suministro de medicamentos para el dolor durante el trabajo de parto se tomará teniendo en cuenta su preferencia y bienestar así como la seguridad del bebé.

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

Para la mayoría de los partos normales (vaginales), existen opciones para aliviar el dolor. Todos los medicamentos presentan ventajas y desventajas que se deben tener en cuenta en el momento de decidir su administración.

Para el trabajo de parto y el parto, se utilizan dos tipos de medicamentos para el dolor. Se conocen como “analgésicos” y “anestésicos”.

- Los **analgésicos** son medicamentos que reducen el dolor sin causar la pérdida total de la sensibilidad ni la función muscular. Se administran por una vena (vía intravenosa) o mediante una inyección colocada directamente en el músculo.
- Los **anestésicos** bloquean no sólo el dolor (en su totalidad), sino también una gran parte de la sensibilidad y el movimiento. Se pueden administrar en forma local (se adormece una zona pequeña del cuerpo), regional (se adormece una zona extensa del cuerpo) o general (el paciente queda totalmente inconsciente y libre de dolor). La anestesia epidural es un tipo de anestesia regional.

Ventajas y desventajas de los analgésicos y los anestésicos

• Analgésicos intravenosos (IV):

Estos medicamentos son narcóticos que ayudan a reducir el dolor e incrementan la relajación.

Ventajas:

- Se reduce la sensación de dolor (no se elimina).
- La mujer permanece consciente.
- La mujer puede caminar.

Desventajas:

- La mujer puede sentirse somnolienta o tener dificultad para concentrarse.
- La mujer puede tener pocos recuerdos del trabajo de parto.
- La mujer puede tener náuseas o vómito.
- Es posible que no proporcionen suficiente alivio para el dolor.
- Es posible que disminuyan la respiración del bebé si se administran cerca del parto.
- Pueden producir un adormecimiento temporal en la boca del bebé o una respuesta de succión reducida durante los primeros días posteriores al parto.

• Anestesia regional o “bloqueos”

BLOQUEO EPIDURAL:

Una inyección epidural puede incluir medicamento de tipo analgésico o anestésico. Es el medicamento para el dolor que más se utiliza durante el trabajo de parto. También se puede utilizar la anestesia epidural durante el parto. Con una anestesia epidural, el medicamento se inyecta —a través de un tubo muy delgado— en el espacio “epidural” que se encuentra cerca de la médula espinal. El bloqueo epidural elimina las sensaciones más intensas de las contracciones, pero la mujer sigue sintiendo la presión.

Ventajas:

- La mujer no siente dolor de la cintura para abajo.
- Se puede utilizar durante horas.
- La mujer se encuentra despierta y alerta.

Desventajas:

- Puede demorar entre 15 y 30 minutos para hacer efecto.
- La mujer no puede caminar.
- La mujer puede necesitar la colocación de un catéter para eliminar la orina de la vejiga.
- Puede dificultar la acción de pujar.
- Incrementa la posibilidades de que el bebé se coloque cara arriba (posición que causa dolor en la parte baja de la espalda), lo que puede aumentar la necesidad de realizar un parto instrumental o quirúrgico (cesárea).
- Riesgo reducido de sufrir dolor de cabeza.
- Puede disminuir la presión arterial.
- Pueden producir un adormecimiento temporal en la boca del bebé o una respuesta de succión reducida durante los primeros días posteriores al parto.

BLOQUEO ESPINAL:

El bloqueo espinal es similar a la inyección epidural; generalmente, se utiliza como anestesia antes de una cesárea. También se administra mediante una inyección en la parte baja de la espalda a través de un tubo delgado. En lugar de colocar la inyección cerca de la médula espinal, se coloca directamente en el área de la médula espinal y del líquido cefalorraquídeo. El bloqueo espinal actúa en forma rápida pero también desaparece en forma rápida.

Ventajas:

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

Desventajas:

- Se puede utilizar sólo una vez durante el trabajo de parto.
- Tiene efecto durante un periodo corto (1 ó 2 horas).
- La mujer no puede caminar.
- La mujer, generalmente, necesita la colocación de un catéter para eliminar la orina de la vejiga.
- Riesgo de dolor de cabeza.
- Puede disminuir la presión arterial.

Es importante que sepa que cuando se aplica anestesia epidural o espinal la mujer y el bebé serán monitoreados con distintos equipos. Se controlan muy de cerca la función coronaria del feto, las contracciones uterinas y la presión arterial de la madre. En ocasiones, se monitorea también el nivel de oxígeno en la sangre de la madre y su función coronaria. Estas medidas de seguridad son comunes cuando se administran anestésicos, no son un indicio de que exista algún problema con usted o su bebé.

¿Qué otras opciones tengo para aliviar el dolor?

- **Anestesia local:** Se puede inyectar anestesia local en el orificio vaginal. Este método ofrece alivio para el dolor durante el parto. Se aplica generalmente cuando se utilizan fórceps durante el parto o si es necesario hacer una “episiotomía”: una incisión que, en ocasiones, hace el médico o la partera en la zona del orificio vaginal para ampliarlo justo antes del parto. La anestesia local no afecta la sensación de las contracciones uterinas.
- **Bloqueo pudendo:** El bloqueo pudendo se inyecta en la vagina para adormecer la zona que la rodea y el recto. No disminuirá el dolor de las contracciones, sino que ofrecerá cierto alivio para el dolor y le facilitará a la mujer la tarea de pujar. Se puede administrar cuando se necesita la utilización de fórceps durante el parto (evento poco común).
- **Anestesia general:** La anestesia general se utiliza en una pequeña cantidad de cesáreas y en algunos partos vaginales de urgencia. La anestesia general hace que la mujer permanezca completamente inconsciente y libre de dolor. Una de las desventajas de la anestesia general es que el bebé puede quedar bastante somnoliento después del parto. En ocasiones, puede causar dificultad en la respiración del bebé después de su nacimiento.

¿Cómo me doy cuenta si necesito medicamentos durante el trabajo de parto y el parto?

- Hable con su médico u otro profesional de la salud sobre cómo puede prepararse para dar a luz a su bebé.
- Asista a clases de parto para aprender técnicas de relajación y respiración. Estas clases la pueden ayudar a controlar las primeras sensaciones del trabajo de parto que aparecerán cuando esté aún en su hogar, como así también las sensaciones que experimentará una vez que haya ingresado al hospital y el trabajo de parto esté más avanzado.
- Conozca los diferentes medicamentos para el dolor que existen.
- Comparta sus ideas y preferencias con su médico o con otro profesional de la salud.

Considere la utilización de un Plan de parto de Kaiser Permanente para plantear sus preferencias sobre el trabajo de parto y el parto. El Plan de parto le ayuda a la mujer a determinar el entorno y la atención que recibirá durante el parto. Una de las secciones del Plan de parto está dedicada a ayudar a la mujer a manifestar el modo en que le gustaría que la asistan durante las contracciones del trabajo de parto: utilizar o no medicamentos para el dolor. Un Plan de parto por escrito puede ser muy útil para que el personal del hospital esté al tanto del modo en que le gustaría controlar sus sensaciones durante el trabajo de parto. Este tipo de preparación puede ayudar a que el nacimiento de su bebé sea lo más reconfortante y seguro posible. Consulte con su médico sobre el formulario del Plan de parto.

* * * * *

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y de las medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.
- Los miembros del norte de California pueden acceder a un programa interactivo en línea denominado “Alivio del dolor durante el parto” en la página principal de su médico. Haga clic en el enlace “Prepárese para su procedimiento o parto” a la izquierda de la página principal de su médico en kp.org/mydoctor, luego regístrese para ver “Alivio del dolor durante el parto”.
- Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG): acog.org

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.