



Las técnicas no farmacológicas ayudan al manejo del dolor, pero además fomentan el empoderamiento y la autonomía, dicen los especialistas.

Revisión de estudios hecha por académicos locales

# Desde música hasta aromaterapia: estas estrategias ayudan a reducir el dolor en el parto

PRESSBOOKS/GETTY IMAGES

Diez técnicas no farmacológicas han mostrado ser eficaces. Expertos explican que pueden ser usadas como complemento de las medicinas tradicionales.

JANINA MARCANO

El trabajo de parto se ha definido como una experiencia compleja y emocional, siendo el dolor uno de los momentos más intensos que enfrentan muchas mujeres.

Peró nuevos datos científicos muestran que múltiples métodos no farmacológicos pueden ayudar a su manejo. Una revisión de estudios realizada por académicos nacionales resume cuáles son las estrategias más efectivas para este objetivo.

De acuerdo con el artículo, estos son la terapia térmica o hidroterapia, crioterapia, termoterapia, musicoterapia, masoterapia, acupresión, pelota suiza y ejercicios perianales, aromaterapia y el uso de aceites, reflexología y técnicas de respiración.

Jorge Devia, académico de Obstetricia de la Universidad San Sebastián (USS), quien lideró esta revisión, realizada junto a otros investigadores y estudiantes

## Planificación

Los entrevistados mencionan que el plan de parto es una herramienta clave en Chile para que las mujeres puedan visualizar y decidir cómo desean vivir esta experiencia y explorar así las alternativas de métodos no farmacológicos para el manejo del dolor con su equipo médico.

"Actualmente, en muchos centros de salud están trabajando el plan de parto, que es un documento donde la mujer describe cómo quiere vivir ese momento (...) Hay quienes al comienzo quieren solo métodos no farmacológicos y después podrían requerir métodos farmacológicos, o viceversa. El parto tiene una connotación de flexibilidad y los lugares de atención deberían respetar esos requerimientos", comenta Ortiz.

de la carrera, explica que la iniciativa surgió de los mismos alumnos.

"Ellos han observado que estos métodos no farmacológicos no son ampliamente utilizados en los hospitales del país, a pesar de la evidencia que respalda su uso", comenta Devia, quien afirma que el uso de anestesia sigue predominando en los hospitales chilenos.

"Quisimos aportar con datos científicos

sobre cuáles estrategias no farmacológicas son las más eficaces, y vemos que muchas incluso son de bajo costo y accesibles", agrega el académico.

Devia señala que algunos de estos métodos actúan directamente sobre el sistema nervioso, mientras que otros influyen más bien en la percepción del dolor.

"Por ejemplo, las técnicas de respira-

ción ayudan a cambiar el foco de concentración de la paciente, mejorando su percepción del dolor", comenta el experto.

En el caso de la aromaterapia, el artículo indica que el aceite de lavanda, por ejemplo, ha mostrado ser capaz de reducir las hormonas del estrés e inducir la secreción de betaendorfinas importantes en el control del dolor. Sin embargo, también se pueden usar aceites de rosa o jazmín, que tienen efectos similares, según el texto.

Respecto de la musicoterapia, el trabajo señala que esta facilita la relación y ayuda a las mujeres a adaptarse al entorno del trabajo y de parto, proporcionando una sensación de seguridad y contribuyendo a la disminución del dolor.

Para llegar a estas conclusiones, los autores del trabajo analizaron 15 estudios de países como Estados Unidos, Australia, Brasil, Italia, Colombia, Perú, Irán e Israel.

Daniela Rojas, académica de Obstetricia de la USS y encargada de la asignatura de Investigación de las estudiantes que participaron en el artículo, seña-

la que las terapias alternativas no excluyen el uso de fármacos, sino que pueden complementarse según las necesidades de cada caso.

"Hay mujeres que eventualmente funcionan muy bien con aromaterapia u otra técnica, mientras que otras requieren apoyo farmacológico y algunas podrían usar ambas. Una cosa no inhabilita a la otra", dice Rojas. Y añade: "La evidencia muestra que ocupadas correctamente, y por profesionales que manejen la temática, estas pueden ser bastante efectivas".

Coincide Jovita Ortiz, directora del Departamento de Promoción de la Salud de la Mujer y el Recién Nacido de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, quien no es parte del estudio. "Ambos se complementan y deberían estar disponibles para que las mujeres puedan elegir según sus necesidades y deseos".

La especialista explica que en Chile los métodos no farmacológicos están disponibles principalmente en el mundo privado, aunque en algunos hospitales se han implementado varios de ellos.