

# Autoestima y autoimagen de las mujeres en el postparto

Celia Navarro-Gil<sup>1</sup>, Cristina Gómez-Mariñelarena<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Matrona. Máster Interuniversitario en Ciencias de la Enfermería.

Máster en Sexología: Educación Sexual y Asesoramiento Sexológico. Matrona Hospital de Jaca (Huesca).

<sup>2</sup> Matrona. Máster en Sexología: Educación Sexual y Asesoramiento Sexológico.

Matrona Centro de Salud de Sangüesa y Azpilagaña (Navarra).

Recibido: 17/7/2015

Aceptado: 9/9/2015

## RESUMEN

**OBJETIVO:** Analizar la autoestima y autoimagen que tienen las púérperas de Sangüesa y Azpilagaña, en relación a los cambios físicos, emocionales y en la sexualidad.

**METODOLOGÍA:** Estudio observacional, descriptivo, prospectivo.

**RESULTADOS:** El 40% de mujeres se percibe como "aún no recuperada pero no me veo tan mal", el 31,4% afirma "me veo igual que siempre", el 11,4% responde "me veo muy mal, físicamente desestructurada". Las variables que influyen de manera significativa en la percepción de sí mismas son: "cómo cree que la ve su pareja" (p 0,024), "si cree que su pareja tiene la misma percepción que ella tiene de sí misma" (p 0,004), "si recibe besos, abrazos y caricias de su pareja" (p 0,026) y "cambios percibidos en el deseo" (p 0,034).

**CONCLUSIONES:** La autoimagen no es negativa pero el nivel de deseo sexual está significativamente disminuido.

**Palabras clave:** sexualidad, lactancia, puerperio, autoimagen, postparto, autoestima.

30

## Self-esteem and self-image of women in the Postpartum period

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To analyse the self-esteem and self-image of postpartum women in Azpilagaña and Sangüesa, in relation to the physical, emotional and sexuality changes.

**METHODS:** Observational, descriptive, prospective study.

**RESULTS:** 40% of women perceive themselves as "not yet recovered but not looking that bad", followed by a 31.4% who report "I see myself as usual", and a 11.4% who respond "I look terrible, physically devastated". The variables that significantly influence the perception of themselves are: "How she thinks her partner sees her" (p 0.024), "whether she thinks her partner has the same perception that she has, of herself" (p 0.004), "whether she receives kisses, hugs and caresses from her partner" (p 0.026) and "perceived changes in desire" (p 0.034).

**CONCLUSIONS:** Self-image is not negative but the level of sexual desire is largely decreased.

**Key words:** sexuality, breastfeeding, postpartum, self-image, postpartum, self-esteem.

---

Correspondencia:

Calle Dos Callizos 1-3, Bajo-A. CP 22700 Jaca (Huesca). Tel. 625 25 53 73

e-mail: n.g.celiamatrona@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

El nacimiento de un bebé es un acontecimiento que pertenece a la esfera sexual de la mujer. En el parto y la lactancia intervienen hormonas similares a las del acto sexual, y el vínculo hormonal con el bebé es una relación física y emocional muy intensa<sup>1</sup>. En el puerperio se produce una situación hormonal similar a un hipogonadismo, en la cual existe una disminución de las hormonas sexuales y un incremento de la prolactina que es la responsable de la producción de leche materna. Esta situación hormonal influye de forma negativa en el deseo sexual de la mujer así como en su estado emocional<sup>2</sup>. En relación a los cambios en su cuerpo, algunas mujeres relatan sentimientos negativos después del parto. En las declaraciones de algunas madres se puede observar que esa insatisfacción con el propio cuerpo influye negativamente en la vida sexual. Relatan sentimientos de vergüenza del propio cuerpo y no se sienten cómodas delante de sus parejas<sup>3</sup>. Se ha visto que algunas mujeres tienen menos deseo sexual en los meses que transcurren tras el parto, ya que necesitan tiempo para reencontrarse con su cuerpo y sentimientos<sup>4</sup>. Se observa en el postparto que, en aquellas mujeres que se sintieron incomodadas con su cuerpo, esto afectó la autoestima, la autoimagen, la sexualidad y la relación con el compañero<sup>3</sup>. Es importante que las parejas sepan que se pueden producir cambios en su relación sexual, y que la mujer no se asuste de sus sensaciones y sentimientos<sup>1</sup>. El instinto biológico no la orienta ahora hacia la concepción<sup>5</sup>.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realiza un estudio observacional, descriptivo, prospectivo.

Nuestro objetivo general es analizar la percepción que tienen las púerperas de sí mismas, su autoimagen en relación a los cambios que se producen tanto a nivel físico como emocional y en la sexualidad en el periodo postparto, en mujeres pertenecientes al Centro de Salud de Sangüesa y Azpilagaña (Navarra).

La muestra la componen todas las púerperas. Es decir; los sujetos de estudio son aquellas mujeres atendidas en el postparto y que acuden para revisión (entre las 12 y 15 semanas postparto) a la Consulta de la Matrona en los Centros de Salud de Sangüesa y Azpilagaña, y que cumplan los criterios de inclusión.

Se ha empleado un muestreo consecutivo y se ha utilizado una encuesta para la recogida de datos (llevada a cabo entre diciembre de 2012 y abril de 2013). La encuesta ha sido elaborada específicamente para este estudio, basándonos en la bibliografía encontrada así como en las variables a recoger. Dicha encuesta reúne datos socio-demográficos así como otros relacionados con el parto y postparto, sexualidad, autoimagen y deseo.

La encuesta se recoge tras la lectura de la carta de presentación del estudio y explicación del mismo, así como tras la firma del consentimiento informado. El número total de encuestas recogidas ha sido de 35.

### *Criterios de inclusión*

- Mujeres atendidas en el Centro de Salud de Sangüesa y Azpilagaña en el periodo postparto.
- Que den su consentimiento para participar en el estudio.

### *Criterios de exclusión*

- Barrera idiomática
- Mujeres con problemas físicos o psíquicos que les impidan colaborar
- No cumplir los criterios de inclusión

### *Variables:*

*Variables sociodemográficas:* edad, lugar de nacimiento de la madre y de la pareja.

*Variables Obstétricas:* paridad (nº de hijos), tipo de parto (eutócico, fórceps, ventosa, cesárea), asistencia a educación maternal (sí, no), asistencia a grupos de apoyo a la lactancia en el postparto (sí, no), episiotomía (sí, no), desgarro vaginal (ninguno, primer grado, segundo grado, tercer grado), lactancia materna (sí, no), complicaciones en el postparto (sí, no), tipo de complicaciones en el postparto (mastitis, hipogalactia, grietas... otras decir cuál), meses del parto (meses).

### *Variables relacionadas con la autoimagen:*

- Autoimagen, percepción de sí misma en el postparto (Me veo muy mal; físicamente desestructurada; me veo bastante cambiada; aún no recuperada pero no me veo tan mal; me veo igual que siempre; estoy mejor que nunca).
- Si cree que su pareja tiene la misma percepción o imagen que ella tiene de sí misma (sí, no).

- Cómo se imagina los cambios de sus genitales (No me he mirado pero creo que están igual que antes del embarazo; me he mirado con un espejo y los veo igual que antes del embarazo; no me he mirado aunque noto diferencias pero los cambios no son negativos; me he mirado con espejo y veo la vulva diferente pero los cambios no son negativos; no me he mirado pero noto la vulva abierta, fea, ya no volverá a ser lo de antes).
- Influencia de la lactancia materna en su imagen personal (Mucho, ya solo me veo ama de cría y no mujer; me afecta bastante el aspecto de mi pecho; estoy cambiada pero no tan mal; no me veo cambiada; me viene bien, estoy mejor).
- Cómo percibe la actitud de su pareja hacia la lactancia materna y la sexualidad (Creo que le da reparo acercarse a mí por la lactancia; en general no influye pero evita mi pecho; no veo diferencias con respecto a antes: parece que disfruta más; la lactancia entra en los juegos eróticos).
- Cómo cree que la ve su pareja (Ve mi cuerpo poco atractivo; me ve algo menos atractiva pero no le importa; me ve igual que siempre; me ve mejor que nunca).
- Creencia de que otras mujeres tienen la misma autoimagen (igual; mejor autoimagen; peor autoimagen).

32

#### *Variables de corte sexológico*

Presencia de besos, abrazos y caricias por parte de su pareja (con frecuencia; ocasionalmente; muy poco; nunca), cambios percibidos en el deseo (igual que antes del embarazo; aumentado; disminuido), momento inicio relaciones sexuales coitales (semanas del parto), momento inicio relaciones sexuales no coitales (semanas del parto), nivel de deseo (escala de 0-10), nivel de deseo percibido por parte de la pareja (escala de 0-10).

#### *Análisis de datos*

Los datos se analizaron con el paquete de programas estadísticos SPSS 15.0.

Análisis descriptivo de todas las variables con frecuencias y porcentajes en las cualitativas, y con media y desviación estándar en las cuantitativas con un IC del 95%. También se ha incluido mediana e intervalo intercuartílico en una de las variables por no cumplir los requisitos de los test paramétricos.

Análisis inferencial de los datos analizando los resultados y comparando las diferentes proporciones para la obtención de conclusiones. Se ha utilizado el Test de Chi-Cuadrado para comparar las variables cualitativas; se ha usado el Test de ANOVA para la comparación de variables cuantitativas con cualitativas de más de dos categorías y el Test de Kruskal-Wallis para la comparación de variables cuantitativas que no cumplían los criterios de normalidad con cualitativas. Para la comparación de dos variables cuantitativas se ha recurrido al Test de Rho de Spearman debido a que una de las variables no cumplía los criterios de normalidad.

Algunas variables han sido recodificadas para poder hacer mejor la comparación entre variables como la edad, nivel de deseo, nivel de deseo percibido por parte de la pareja.

En todas las pruebas aplicadas se ha considerado un nivel de significación del estadístico  $p < 0,05$ .

El análisis de los datos se ha hecho comparando diversas variables otorgando más importancia a la comparación con “la percepción que tienen las mujeres de sí mismas”, “el nivel de deseo” y “el momento de inicio de relaciones sexuales no coitales”, ya que en este estudio se está más interesado en conocer las variables que pueden influir en la autopercepción y lo relacionado con la sexualidad no coital.

## RESULTADOS

El 40% de la población estudiada tiene una percepción de sí misma a la que se refieren como “aún no recuperada, pero no me veo tan mal”, seguida de un 31,4% que se ve a sí misma “igual que siempre”. El nivel de Deseo en una escala de “0” como “mínimo deseo” y “10” como “máximo deseo”, se establece como media para este estudio en 5,85, con una Desviación Típica de 2,23. El 50% percibe un descenso en el nivel de deseo mientras que el 44,1% lo percibe como “igual que antes del embarazo”.

#### *Análisis Descriptivo*

El 66,7% de las mujeres corresponde al rango de edad de entre 25 y 35 años, el 31,4% supera los 35 años, y el 2,9% es menor de 25 años. En un 82,9% las mujeres eran españolas, un 11,4% eran nacidas en Latinoamérica, y un 5,7% procedían Europa del Este.

En un 60% las mujeres eran primíparas, en un 37% secundíparas, y el 2,9% tenía tres o más hijos.

La gran mayoría de la muestra acudieron a educación maternal (un 94,3%). En cuanto al tipo de parto, el 54,3% de los partos fueron eutócicos y el resto distócicos: 17,1% fórceps, 11,4% ventosa y el 17,1% cesárea. Se le practicó episiotomía a un 42,9% de las encuestadas y no se le aplicó a un 57,1%. El 70,6% no presentó ningún desgarro vaginal, si bien esto no quiere decir que estuviese el periné intacto, porque, de entre ellas, hay mujeres que recibieron una episiotomía. Los desgarros de primer grado (piel y mucosa) aparecen en el 11,8% de las mujeres, de segundo grado (piel, mucosa y músculo) en idéntico número, y los más graves (de tercer grado, que además incluyen el esfínter anal) en un 5,9% de las mujeres.

El 65,7% de las mujeres no presentó ninguna complicación posparto. El 24,3% sí las tuvieron y se desglosan de la siguiente forma: un 7,7% hipogalactia, el 30,8% mastitis y el 38,5% grietas (todas ellas complicaciones relacionadas con la lactancia materna). Un 23,1% comentó otras complicaciones, reseñando después que consistían en hipertensión arterial, infección de la episiorrafia y hemorroides.

El 65,7% de las mujeres sigue dando lactancia en el momento de la encuesta y un 34,3% ya la había abandonado o no la había dado nunca. Resulta llamativo que, a pesar de que la mayor parte de las complicaciones posparto son relacionadas con la lactancia, el 82,9% no había tenido ningún contacto con los grupos de apoyo a la lactancia.

El 11,4% de las mujeres de nuestra muestra se ve a sí misma "mal, físicamente desestructuradas". Un 14,3% se ve "bastante cambiada", eso suma un 25,7% que se ve mal a sí misma en el posparto. El 40% se admite "aún no recuperada no se ve tan mal". Un 31,4% no observa "ningún cambio" y el 2,9% se ve "mejor que nunca". Los cambios percibidos en los genitales son negativos en el 2,9%. El 50% nota cambios (verificados con un espejo por el 20,6%), pero no los califica de negativos. Un 47% no nota ningún cambio en los genitales (ni habiéndose mirado en un espejo ni sin haberlo hecho).

Ninguna de las mujeres manifiesta sentirse neutralizada como mujer por el hecho de dar lactancia materna. Un 3,2% dice que le afea bastante el aspecto de su pecho. "Cambiada pero no tan mal" es lo que dice el 35,5%, si bien un 29% sostiene no apreciar cambios. El 32,2% dice estar mejor, así que en la gran mayoría la lactancia no influye negativamente en su

percepción física. Tampoco influye negativamente en las relaciones sexuales con respecto a su pareja: el 75,5% no aprecia diferencias, incluso un 3,1% la disfruta en sus juegos eróticos. El 21,9% sí ve afectada la sexualidad de la pareja por la lactancia.

Ninguna mujer percibe que su pareja la haya dejado de ver atractiva. Algunas sí algo menos atractivas sin mayores consecuencias (un 28,6%). El 57,1% sigue encontrándose para ellos igual de atractiva, e incluso un 14,3% más aún. Y el 42,4% piensa que su pareja la mira con diferentes ojos que como se ve ella misma.

En la concepción de la autoimagen la mayor parte piensa que el resto de las mujeres tiene "el mismo autoconcepto que ella". Un 3% piensa que "las demás se ven mejor", y un 21,2% que "se ven peor". En la indagación por sexualidad no genital, el 70,6% recibe con frecuencia besos, caricias y abrazos de su pareja. No hay nadie que diga que "nunca", pero "ocasionalmente" (23,8%) y "muy poco" (5,9%) comprenden un tercio de la población encuestada. El 50% asegura tener el deseo "disminuido" en el posparto. Un 5,9% lo ve "aumentado" y las demás dicen seguir "igual que antes".

Los cambios percibidos en el deseo fueron encuestados con una escala del uno al diez, resultando un nivel de deseo medio de 5,85 sobre 10. En sus parejas ellas calificarían el nivel de deseo de ellos de 7,6 sobre 10. Las relaciones coitales como media se inician a las 8,86 semanas posparto, haciéndolo una semana de media más tarde que las relaciones no coitales. (Aquí hacemos la reflexión de que la gente no califica besos y caricias como relaciones sexuales y pensamos que ya hablan de genitalidad sin coito).

### Análisis inferencial

En el análisis inferencial de las variables en relación a la "percepción que tienen las mujeres de sí mismas", se observa que resulta estadísticamente significativa "cómo cree que la ve su pareja" con un nivel de significación estadística ( $p < 0,024$ ). Se aprecia que el 28,6% cree que su pareja la ve "igual que siempre" y este valor coincide con el grupo de mujeres que se perciben a sí mismas como que se encuentran "igual que siempre". A su vez, resulta significativa con un buen nivel de significación ( $p < 0,004$ ). En dicho análisis se deduce que el 33,3% cree que su pareja tiene la misma percepción que ella tiene de sí misma, y que a

su vez lo han respondido así las mujeres que se perciben a sí mismas como que se encuentran "igual que siempre". La variable "Recibe besos, abrazos, caricias de su pareja" es estadísticamente significativa (con un nivel de significación  $p < 0,026$ ). Los mayores porcentajes corresponden a "con frecuencia". El 26,5% refiere recibir besos, abrazos y caricias de su pareja "con frecuencia" y su autopercepción es "aún no recuperada pero no me veo tan mal" y el 23,5% son mujeres que reciben "con frecuencia" besos, abrazos y caricias de su pareja y que su percepción de sí mismas es "igual que siempre". Por lo que está relacionado que la percepción de sí misma sea positiva con el recibimiento de forma frecuente de besos, abrazos y caricias por parte de la pareja.

Los "cambios percibidos en el deseo" es una variable que resulta significativamente estadística (con una  $p < 0,034$ ). El 26,5% refiere tener el deseo "igual que antes del embarazo" y la percepción que tiene de sí misma también es que se encuentran "igual que siempre". En cambio, nos encontramos con el mismo porcentaje de mujeres, el 26,5%, que percibe el deseo como "disminuido" y su autopercepción es "no me veo recuperada, pero no me veo tan mal".

Al comparar la variable "nivel de deseo" con las diversas variables encontramos que "los cambios percibidos en el deseo" tiene un alto nivel de significación ( $p < 0,001$ ). Aquel 29,4% que percibe los cambios como "igual que antes del embarazo" tiene un nivel de deseo "medio", al igual que el 29,4% que refiere los cambios en el deseo como "disminuido" y el nivel de deseo lo percibe como "medio". El 20,6% percibe los cambios en el deseo como "disminuido" y esto se corresponde a su nivel de deseo "bajo".

## DISCUSIÓN

En el estudio se puede observar que la percepción que tienen de sí mismas las mujeres en el postparto no es negativa. El 40% ha respondido "aún no recuperada pero no me veo tan mal", seguido del 31,4% que refiere "me veo igual que siempre". En cambio, sí encontramos un 11,4% de mujeres cuya percepción es "me veo muy mal, físicamente desestructurada" y esto coincide con el estudio de Salim, Araújo y Gualda<sup>3</sup>, que refleja que las mujeres que se sentían incomodadas con sus cuerpos vieron afectadas su autoestima, su autoimagen, su sexualidad, e incluso la relación con el compañero.

Al observar la percepción que tienen las mujeres acerca de sus genitales hemos obtenido que el 29,4% no se ha mirado con un espejo pero los cambios que percibe no son negativos; el 23,5% cree que están igual que antes y tampoco se ha mirado con un espejo y el mismo porcentaje, el 23,5%, se ha mirado y los ve igual. El siguiente porcentaje corresponde al 20,6%, que sí se ha mirado con un espejo y ve la vulva diferente pero los cambios no los encuentra negativos. Y tan solo el 2,9% cree que a pesar de no haberse mirado nota la vulva abierta, fea y cree que ya no volverá a ser lo de antes. De modo que en nuestro estudio esta parte difiere con el estudio de Salim, Araújo y Gualda<sup>3</sup>. En cambio, Machineski, Schneider y Bastos<sup>6</sup> dicen que para algunas mujeres los cambios físicos suponen una preocupación y afectación de la autoestima, mientras que otras afrontan el proceso como algo esperado. En un estudio realizado en 2008, las mujeres relatan una gran inquietud por la apariencia de sus genitales, los cuales se los imaginan con deformidades, tienen un sensación de extrañeza y una sensación de sentir sus genitales más laxos y con más "amplitud"<sup>7</sup>. Salim, Araújo y Gualda<sup>3</sup>, en su estudio, observaron en las declaraciones de algunas mujeres que esa insatisfacción con el propio cuerpo influyó negativamente en la vida sexual. Algunas de ellas relatan sentimientos de vergüenza respecto al propio cuerpo y no se sentían cómodas delante de los compañeros.

En cuanto al deseo, en nuestro estudio es una variable que resulta significativamente estadística ( $p < 0,034$ ). Encontramos que el 26,5% refiere tener el deseo "igual que antes del embarazo" y la percepción que tiene de sí misma también es que se encuentra "igual que siempre". En cambio, nos encontramos con el mismo porcentaje, el 26,5%, que percibe el deseo como "disminuido" y su autopercepción es "no me veo recuperada, pero no me veo tan mal". El grupo más numeroso corresponde a ese 50% que, respecto al deseo, lo perciben "disminuido" en el postparto, seguido del 44,1% que lo percibe como "igual que antes del embarazo" y del 5,9% que percibe el deseo "aumentado". Al contrastar nuestros resultados con otros estudios como el de De Judicibus y Mc Cabe<sup>8</sup>, vemos que frecuentemente observamos como la mayoría refiere un descenso de la libido en los meses tras el parto. Al igual que refiere Martín de María<sup>9</sup>, que afirma que tanto el deseo sexual como la actividad coital disminuyen respecto al período previo al embarazo. Y Rodríguez<sup>10</sup> afirma que la biología hace que la libido

materna esté orientada hacia el bebé, con el cual se funde tanto física como emocionalmente.

## CONCLUSIONES

En nuestro estudio el 40% se percibe a sí misma como “aún no recuperada pero no me veo tan mal”, seguido del 31,4% que refiere “me veo igual que siempre”, y tan solo en un 11,4% su percepción es “me veo muy mal, físicamente desestructurada”.

Las variables que influyen de manera significativa en la percepción de sí misma son: “cómo cree que la ve su pareja” (p 0,024), “si cree que su pareja tiene la misma percepción que ella tiene de sí misma” (p 0,004), “si recibe besos, abrazos y caricias de su pareja” (p 0,026) y “cambios percibidos en el deseo” (p 0,034).

En el nivel de deseo percibido encontramos que el 44,1% percibe su deseo como “igual que antes”, el 5,9% lo nota “aumentado” y el 50% “disminuido”. Al comparar el “nivel de deseo” con las diversas variables encontramos que “los cambios percibidos en el deseo” es la única con significación estadística (p 0,001).

Nuestra hipótesis se ha cumplido solo en parte puesto que la autoimagen percibida no es negativa pero el nivel de deseo sí aparece en su mayoría como disminuido.

Hacen falta más estudios así como ampliar el que hemos elaborado, para poder establecer si hay más factores asociados a la percepción de sí misma en el postparto y la vivencia de la sexualidad en dicha etapa.

## BIBLIOGRAFÍA

1. De la Cueva Barrao P. Sexualidad y anticoncepción, FIV y lactancia. En: Asociación Española de Pediatría, editor. Manual de lactancia materna. De la teoría a la práctica. Madrid. Médica Panamericana. 2008. P (287-94).
2. Rodríguez, F.M. La sexualidad en el embarazo y el puerperio. AEEM. Consultado [7/11/2013] Disponible en: [www.aeem.es/noticias/103.pdf](http://www.aeem.es/noticias/103.pdf)
3. Salim NR, Araújo NM, Gualda DMR. Cuerpo y sexualidad: experiencias de puérperas. Rev Latinoam Enfermagem. 2010; 18(4): 732-739.
4. Abuchaim ESV, Silva IA. Viviendo la lactancia y la sexualidad en la maternidad: dividiéndose entre ser madre e mujer Ciênc Cuidado Saúde. 2006, mayo-agosto; 5(2):220-8.
5. Odent M. El bebé es un mamífero. Madrid. Mandala. 1990.
6. Machineski GG, Schneider JF, Bastos CCBC. Corporeidade da mulher no pós-parto: uma compreensão da linguagem em Maurice Merleau-Ponty. Rev Gaúch Enferm. 2006, septiembre; 27(3): 408-16.
7. Progianti JM, Araújo LM, Mouta RJO. Repercusiones de la episiotomía sobre la sexualidad. Esc Anna Nery Rev. Enfermagem. 2008, mar; 12(1): 45-9.
8. De Judicibus MA, Mc Cabe MP. Psychological factors and the sexuality of pregnant and postpartum women. J Sex Res.2002; 39(2), 94-103.
9. Martín de María S. Sexualidad en el puerperio. Matronas Profesión. 2001, junio; 4, 9-14.
10. Rodríguez C. La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente. Murcia. Crimentales. 2008.