

## **La preparación psicofísica. Un beneficio social.**

**Autores: Lic. Bárbara del Carmen Roba Lazo  
Dr. Pedro Pablo Quintero Paredes.**

### **RESUMEN**

En el presente trabajo se muestra la benéfica influencia que ejerce la práctica de ejercicios físicos, unidos con un consecuente trabajo de preparación psíquica, bajo la atención de especialistas médicos y deportivos en la etapa previa al parto.

Tomando en consideración los resultados de un Policlínico urbano los autores valoran los factores principales que habrán de considerarse y los momentos adecuados para un máximo beneficio sin descuidar la significación que en los mismos alcanza la presencia inmediata de un profesional de la cultura Física Terapéutica que aplique desde sus conocimientos la imprescindible sistematicidad y el necesario estudio casuístico en la planificación de los ejercicios.

---

Cuando una familia recibe la noticia de la presencia de un embarazo, generalmente es recibido con mucha alegría, sobre todo si este es deseado y planificado, esperado por la pareja y aunque no tenga un nombre y se desconozca su sexo la gestante y el padre del bebé hablan de su hija o hijo con amor y ternura.

La maternidad y paternidad responsables se consolida a partir de la constitución de la célula básica de la sociedad que es la familia. Dentro del Programa de Atención Integral a la Familia, el Equipo Básico de Salud con la participación de las brigadistas sanitarias de la Federación de Mujeres Cubanas, a través de las consultas médicas y el terreno brindan educación e información a las gestantes y a la familia, acerca de los cuidados del embarazo, crecimiento y desarrollo, estimulación temprana y trabajo de parto y del puerperio, cuidados del recién nacido y lactancia materna, además de realizar actividades de prevención sobre las afecciones más frecuentes durante esta etapa de la vida.

Complementando esta actividad educativa dirigida a la gestante, al padre del bebé y a la familia está la preparación psicofísica de la mujer para el parto y su mejor forma de enfrentar los cambios propios de dicho proceso.

La preparación psico-física no es más que un conjunto de ejercicios físicos, de relajación, técnicas de respiración y contenidos educativos que servirán de apoyo y orientación para que la mujer gestante, el padre del bebé y familiares, participen activa y positivamente durante el proceso del embarazo, parto y posparto.

En el mismo intervienen no solo el médico de la familia y la enfermera y trabajadora social sino que se requiere para su mejor funcionamiento la presencia de un profesional de la Cultura Física quien se encargará de llevarle a la gestante, en forma de clases teórico prácticas, las técnicas de respiración, relajación y gimnasia que le permitan el fortalecimiento neuromuscular y

psíquico necesario durante el embarazo y lograr su protagonismo durante el parto, además de que, apoyado en el obstetra la guiará, para que conozca cuáles son los síntomas más frecuentes y qué actitud asumir llegado el momento tan esperado.

Este es un curso teórico práctico muy participativo, dinámico y ameno, donde la embarazada, el padre del bebé y la familia podrán compartir e interactuar con otras parejas que se encuentren transitando por las mismas situaciones, permitiéndoles ver cómo les sucede algo similar a ellos. Esta interacción entre las madres y los padres como método, facilita el aprendizaje.

El problema es de gran actualidad e impacto social ya que resulta de suma importancia, para el logro de un bebé sano, que en el proceso de gestación, parto y puerperio intervengan activamente todos los miembros de la familia de manera que, contribuyan a que la madre y el niño o niña gocen de una elevada salud física y psíquica, pues esto permitirá hablar de calidad de vida futura. Con este propósito se desarrolló un proceso investigativo que concluyó en la articulación de un curso que contribuyera a elevar la salud integral de la mujer y la familia a través de la capacitación y preparación psicofísica de la gestante, del padre del bebé y de la familia, que les permitiría, como sujetos activos, vivir con plenitud y como experiencia gratificante, los procesos de embarazo, parto y post-parto.

#### **Este curso consta de 6 clases:**

- En la primera clase se trata de preparar a todos estos miembros sobre anatomía y fisiología del sistema reproductor femenino, cuidados del embarazo, autoestima y auto cuidado de salud, factores de riesgo, importancia de la atención prenatal, efectos nocivos de los hábitos tóxicos durante el embarazo, esfuerzos físicos, nutrición, baños de mar, relaciones sexuales, preparación de las mamas para la lactancia, atención estomatológica, pruebas complementarias durante el embarazo, signos de alarma de parto pretérmino y enfermedad hipertensiva durante el embarazo, así como infecciones vaginales.
- En la segunda clase se brindan los conocimientos sobre los fundamentos en los que descansa el método psicoprofiláctico y lograr concientizar todo lo que socialmente se ha depositado alrededor del trabajo de parto y enseñanza de algunas técnicas para la estimulación temprana prenatal.
- Durante la tercera clase se capacitará y adiestrará a la gestante y a su pareja sobre las diferentes técnicas de respiración, relajación y gimnasia que le permitan ala mujer el fortalecimiento neuromuscular y psíquico necesario para lograr su protagonismo durante el parto.  
? En la cuarta clase se le brindarán a la embarazada los conocimientos y la preparación psicofísica relacionada con el trabajo de parto y alumbramiento que le facilite desarrollar una participación activa en cada una de las etapas de este proceso.
- En la quinta clase se capacitará a la gestante, padre del bebé y familiares sobre las medidas de higiene que debe observar la mujer durante el puerperio además de prepararlos para los cuidados del recién nacido

- En la sexta clase se realizará una consolidación de los conocimientos y de las habilidades relacionadas con las técnicas de relajación, respiración y ejercicios físicos además de una visita al hospital ginecobstétrico y se les mostrarán a las gestantes las áreas por las que deberán transitar al ser ingresadas para su parto.

### **Preparación psicofísica**

La clase número tres trata específicamente sobre el tema que más nos ocupa pues en ella se explicarán los ejercicios físicos necesarios a la embarazada para reforzar ciertos grupos musculares que han permanecido inactivos, dar mayor flexibilidad y elasticidad a tejidos y articulaciones involucrados en el canal del parto y así mejorar el estado general al estimular la respiración tanto pulmonar como celular. Los ejercicios introducidos en esta clase se realizarán por la embarazada durante su tiempo de gestación, parto y puerperio, teniendo en cuenta que antes de la práctica de los mismos deben conocerse por parte de la mujer y la familia que participe con ella algunas consideraciones muy necesarias para lograr la adecuada preparación sin llegar a que la práctica de los ejercicios físicos dañen la salud de la embarazada y el niño o la niña.

### **Consideraciones generales acerca de la práctica de la gimnasia durante el embarazo:**

- Aplicar los principios básicos de la correcta mecánica corporal desde el inicio del embarazo.
- Evitar en cada ejercicio llegar al agotamiento materno, a las molestias, ni al dolor.
- Realizar en forma lenta y suave , sin forzar cada uno de los ejercicios.
- Incluir los ejercicios en orden y de forma progresiva.
- Se incorporarán uno o dos nuevos cada vez.

El profesor procederá durante la primera parte de la clase a explicar la realización de un calentamiento, debe ser suave en el que se movilicen todos los grupos musculares, circulatorios y esqueléticos . Posteriormente procederá a darles a conocer los ejercicios necesarios para su preparación.

A todo esto se le suman los ejercicios respiratorios y de relajación que ayudarán a controlar la cantidad de oxígeno que será inspirado por la mujer durante el trabajo de parto, favoreciendo la oxigenación del bebé como parte de la preparación física y mental así como las técnicas de relajación que disminuyen las tensiones musculares y mentales, permitiendo un alivio de la fatiga y un ahorro del gasto innecesario de la energía física.

De las gestantes que participaron en este curso de preparación psicofísica en el Policlínico Universitario “ Turcios Lima”, de un total de 280 embarazadas, 232 lograron una mejor evolución durante su embarazo, una mayor participación durante el pródromo, trabajo de parto y puerperio así como la relación entre madre, hijo y familia fue adecuada y eficaz, elevando la sensación de bienestar de la familia en general.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Carrera, José M. (1994). "Preparación Psicofísica para el embarazo, parto y posparto". Barcelona.
2. Colectivo de autores: (2000) "Manual de diagnóstico y tratamiento en obstetricia y perinatología". Editorial de Ciencias Médicas. C. de La Habana.
3. MINSAP. (2003). "Maternidad y paternidad responsables; una metodología para la acción integral ". C. de La Habana.
4. Pacha, E. (1997). Atención Primaria posparto. INSULAD. Madrid.