

En la Unión Europea se llevan a cabo 5,1 millones de partos anuales. Hasta un 30% de mujeres percibe su parto como traumático, lo que equivale a 1,5 millones de partos al año.

## Recomendaciones para prevenir partos traumáticos

Folleto de recomendaciones clave para la práctica basadas en la evidencia actual y en conocimiento desarrollado por la acción COST 18211 DEVOTION.



"La sensación de energía, de amor, fue tan fuerte que es indescriptible".

Una experiencia de parto **POSITIVA** se describe como aquella vivencia en la que una mujer goza de interacciones y eventos gratificantes relacionados directamente al parto; como por ejemplo, sentirse apoyada, en control, segura y respetada. Un parto positivo puede generar sentimientos de alegría, seguridad y/o satisfacción en las mujeres y puede tener efectos beneficiosos a corto y/o largo plazo en su bienestar psicosocial.

"Llevaron a cabo muchas intervenciones. Sentí como si alguien me hubiera robado algo. En este punto, sabía lo que quería, y no respetaron mis decisiones."

Una experiencia de parto **TRAUMÁTICA** se describe como un acontecimiento en el que una mujer experimenta interacciones y eventos relacionados directamente al parto que generan emociones y reacciones sumamente angustiantes o perturbadoras, resultando en consecuencias adversas para la salud y el bienestar de la mujer, a corto y/o a largo plazo.

**1** Los profesionales de la salud deben interactuar con las mujeres embarazadas y sus familias de modo que se optimicen las experiencias positivas durante el parto y se reduzcan al mínimo las experiencias negativas, tanto para las mujeres como para sus acompañantes.

**2** Los profesionales de la salud deben abordar los problemas de salud mental relacionados con el parto con compasión, comprensión y respeto.

**3** Los profesionales de la salud deben respetar los derechos de autonomía de las mujeres antes, durante y después del parto. Es fundamental poner fin a la violencia obstétrica y garantizar un cuidado receptivo hacia las mujeres.



**4** En las evaluaciones médicas de rutina, es esencial incluir la valoración de los padres acerca de la atención brindada por los servicios médicos, así como la identificación de experiencias traumáticas durante el parto. Esto permite evaluar y mejorar la calidad de atención.

Los principios de cuidado informado sobre el trauma deben incorporarse en todos los ámbitos de atención materna y en los programas de formación clínica.

**6** Tras experimentar un parto traumático, la prevención y tratamiento secundario de los problemas de salud mental perinatales deben involucrar a toda la familia y concentrarse en prevenir complicaciones en futuros embarazos y partos.



**Principios de cuidado informado sobre el trauma**

seguridad    decisión    colaboración

confianza    empoderamiento

## PRIMEROS PASOS:

- 1 Reúnete con tus colegas y busca un espacio donde el equipo pueda reunirse para reflexionar en conjunto y compartir ideas destinadas a mejorar el ambiente laboral.
- 2 Involucra a los padres: es importante que sus preguntas puedan ser respondidas de la mejor manera posible o que simplemente puedan hablar de su experiencia. También tú y tus colegas beneficiarán de escuchar una perspectiva diferente.
- 3 ¡Cuida de ti mismo/a! Presenciar situaciones estresantes todos los días puede causar un trauma secundario, algo que se observa comúnmente en el personal de maternidad.
- 4 Piensa en acciones grupales pequeñas como compartir investigaciones o crear un panel de ideas junto a tus colegas. Tu contribución no tiene que requerir grandes recursos ni mucho tiempo para ser valiosa. Estas acciones en conjunto pueden generar un impacto significativo.
- 5 Para obtener más inspiración y conectarte, visita Respect Toolkit:



Un grupo de expertos e investigadores en salud mental perinatal, originarios de 33 países, ha llegado a un acuerdo unánime respecto a las recomendaciones fundamentales que se exponen en este folleto, abarcando diversos ámbitos como la práctica, la política, la investigación y la teoría.

### Para más información

<https://www.ca18211.eu/>

@CA18211

@CA18211

COST 18211 Resultados de investigación (disponibles en inglés)



¿CÓMO RECONOZCO UN PARTO TRAUMÁTICO Y QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?  
**¿CÓMO MEJORAR LA EXPERIENCIA DE PARTO?**

Una experiencia de parto **POSITIVA** se describe como aquella vivencia en la que una mujer goza de interacciones y eventos gratificantes relacionados directamente al parto; como por ejemplo, sentirse apoyada, en control, segura y respetada. Un parto positivo puede generar sentimientos de alegría, seguridad y/o satisfacción en las mujeres y puede tener efectos beneficiosos a corto y/o largo plazo en su bienestar psicosocial.

"La sensación de energía, de amor, fue tan fuerte que es indescriptible".

"El ritmo cardíaco del bebé había disminuido y, como yo sólo tenía 3 cm de dilatación, el médico decidió practicarme una cesárea de emergencia. De repente, la sala se llenó de gente corriendo de un lado a otro, pero sin brindarme ninguna seguridad, por lo que me quedé tan asustada que temblaba y me sentía completamente indefensa."

Una experiencia de parto **TRAUMÁTICA** se describe como un acontecimiento en el que una mujer experimenta interacciones y eventos relacionados directamente al parto que generan emociones y reacciones sumamente angustiantes o perturbadoras, resultando en consecuencias adversas para la salud y el bienestar de la mujer, a corto y/o a largo plazo.

En la Unión Europea se llevan a cabo 5,1 millones de partos anuales. Hasta un 30% de mujeres percibe su parto como traumático, lo que equivale a 1,5 millones de partos al año. ¡No estás sola!

Se estima que un 4% de las mujeres y 1% de las parejas presentes en el parto desarrollan un trastorno de estrés posttraumático (TEPT) postparto

El TEPT, o trastorno de estrés posttraumático, es una condición de salud mental que puede manifestarse cuando una persona experimenta o es testigo de un evento extremadamente aterrador o angustiante. Los síntomas del TEPT pueden incluir la aparición de recuerdos intrusivos o pesadillas relacionadas con el evento traumático. Igualmente, personas atravesando TEPT pueden experimentar altos niveles de ansiedad o ira, evitar situaciones asociadas con el hecho traumático y tener dificultades para conciliar el sueño o concentrarse. El tratamiento del TEPT implica terapia y, en ocasiones menos frecuentes, el uso de medicación.

**Cuatro tipos de síntomas de TEPT**



- Volver a experimentar el evento traumático.** "Sueño que sigo ahí una y otra vez".
- Sentimientos y estado de ánimo negativos.** "Tengo ganas de llorar todo el tiempo. Me siento avergonzada. Me culpo a mí misma".
- Síntomas de hipervigilancia (alerta constante).** "Me preocupo constantemente y siento que necesito defenderme".
- Evitar situaciones que evocan recuerdos relacionados al trauma.** "Ni siquiera quiero pasar por el hospital, mucho menos entrar."

Durante el parto, los acontecimientos traumáticos pueden estar relacionados con complicaciones obstétricas y/o intervenciones...

*sin embargo*

Se ha demostrado que el trauma interpersonal, originado en las interacciones con otras personas, como las que pueden ocurrir con el personal médico durante el parto, es un factor que **DUPLICA LA PROBABILIDAD** de que síntomas de TEPT se manifiesten a largo plazo, en comparación con el trauma vinculado a eventos específicos.

Si una mujer tiene una experiencia de parto negativa, puede sufrir niveles elevados de miedo y estrés. Esto puede impactar en el funcionamiento de su cuerpo, incluyendo su frecuencia cardíaca, presión arterial y respuesta ante enfermedades. Estos cambios también pueden afectar a su bebé, tanto antes como después del parto.

**Esto es lo que puedes hacer:**

- 01** Si experimentas alguno de estos síntomas, pide ayuda a un profesional sanitario.
- 02** Conéctate con otros padres de en tu área o en línea. Muchas personas experimentan trauma después del parto – no estás sola.
- 03** Comunica tus inquietudes a los políticos locales. La evidencia está a disposición, esperando a ser puesta en práctica.

TÚ tienes el derecho de ser tratada de manera adecuada y respetuosa antes, durante y después del parto.

**Para más información**

 <https://www.ca18211.eu/>

 @CA18211

 @CA18211



**DEVOTION**  
COST ACTION CA18211  
Perinatal Mental Health & Birth Related Trauma:  
Maximising Best Practice & Optimal Outcomes

Un grupo de expertos e investigadores en salud mental perinatal, originarios de 33 países, ha llegado a un acuerdo unánime respecto a las recomendaciones fundamentales que se exponen en este folleto, abarcando diversos ámbitos como la práctica, la política, la investigación y la teoría.



Las experiencias de parto traumáticas conllevan costos considerables para los sistemas de salud, lo que podría tener repercusiones económicas para la sociedad en su totalidad.

## ¿CÓMO MEJORAR LA EXPERIENCIA DE PARTO?

Folleto de recomendaciones clave para políticas basadas en la evidencia actual y en conocimiento desarrollado por la acción COST 18211 DEVOTION.

Una experiencia de parto **POSITIVA** se describe como aquella vivencia en la que una mujer goza de interacciones y eventos gratificantes relacionadas directamente al parto; como por ejemplo, sentirse apoyada, en control, segura y respetada. Un parto positivo puede generar sentimientos de alegría, seguridad y/o satisfacción en las mujeres y puede tener efectos beneficiosos a corto y/o largo plazo en su bienestar psicosocial.



En la Unión Europea se llevan a cabo 5,1 millones de partos anuales. Hasta un 30% de mujeres percibe su parto como traumático, lo que equivale a 1,5 millones de partos al año.

Una experiencia de parto **TRAUMÁTICA** se describe como un acontecimiento en el que una mujer experimenta interacciones y eventos relacionados directamente al parto que generan emociones y reacciones sumamente angustiantes o perturbadoras, resultando en consecuencias adversas para la salud y el bienestar de la mujer, a corto y/o a largo plazo.

Se estima que un 4% de las mujeres y 1% de las parejas presentes en el parto desarrollan un trastorno de estrés posttraumático (TEPT) postparto.

**TEPT** es una condición de salud mental que puede manifestarse cuando una persona experimenta o es testigo de un evento extremadamente aterrador o angustiante. Los síntomas del TEPT pueden incluir la aparición de recuerdos intrusivos o pesadillas relacionadas con el evento traumático. Igualmente, personas atravesando TEPT pueden experimentar altos niveles de ansiedad o ira, evitar situaciones asociadas con el hecho traumático y tener dificultades para conciliar el sueño o concentrarse. El tratamiento del TEPT implica terapia y, en ocasiones menos frecuentes, el uso de medicación.

El riesgo de que las madres con TEPT posparto no inicien con la lactancia materna es casi

### seis veces mayor

que en las madres sin TEPT posparto. Asimismo, el TEPT posparto está relacionado con la interrupción de la lactancia materna hasta un año después del parto.

El impacto negativo del TEPT se extiende a las siguientes generaciones. Los padres con TEPT pueden enfrentar **dificultades reproductivas** después de experimentar un parto traumático, las cuales reducen sus probabilidades de ser padres nuevamente. A parejas experimentando TEPT puede llevarles más tiempo concebir en comparación con otros padres que no han vivido partos traumáticos.



## ¿QUÉ SE DEBE HACER?

Las políticas de atención médica para los servicios de maternidad y salud mental deben incluir recomendaciones específicas para la prevención, detección y tratamiento de los partos traumáticos y el TEPT postparto.

Se requieren directrices nacionales e internacionales en el ámbito de la atención y el bienestar psicológico materno. Es vital crear conciencia acerca de los desafíos de la salud mental durante el periodo perinatal, como por ejemplo, el parto traumático y el TEPT posparto. Estas pautas deben ofrecer enfoques prácticos basados en evidencia para la detección, prevención y tratamiento de estos problemas.

La política debe respaldar modelos de atención materna que prioricen los derechos y las necesidades de las mujeres, incluyendo la prevención de la violencia obstétrica y la atención de los problemas de salud mental.

4

Como parte de una atención integral centrada en la familia, los servicios de atención materna deben incluir evaluaciones de salud mental durante el periodo perinatal y la identificación de experiencias traumáticas durante el parto.

1

5

Los servicios de maternidad deben estar equipados para actuar en función de un trato respetuoso; que incluya dignidad, autonomía y una comunicación efectiva entre los profesionales sanitarios y las mujeres.

2

6

Es fundamental proporcionar capacitación en cuidado informado sobre el trauma al personal de maternidad para así respaldar la prevención, la detección y el tratamiento de las personas con problemas de salud mental.

3



Un grupo de expertos e investigadores en salud mental perinatal, originarios de 33 países, ha llegado a un acuerdo unánime respecto a las recomendaciones fundamentales que se exponen en este folleto, abarcando diversos ámbitos como la práctica, la política, la investigación y la teoría.



### Para más información

<https://www.ca18211.eu/>  
@CA18211  
@CA18211

COST 18211 Resultados de investigación (disponibles en inglés)

