

EFICACIA DEL MASAJE PERINEAL REALIZADO DURANTE EL EMBARAZO



II Conferencia Internacional de Comunicación en Salud
Madrid, 23 octubre 2015

María Esther Martín Ortigosa

Residente de Matrona del Área Sanitaria Norte de Málaga, maes2912@hotmail.com



Introducción:

El embarazo es una etapa con muchos cambios en la vida de la mujer y ésta está más receptiva a aprender toda la información relativa a su estado. Un buen cuidado durante todo el embarazo tiene mejores resultados durante el parto.

El momento del parto es clave para la mujer y a la vez una fuente de temores ya que la mayoría quiere dar a luz sin desgarros perineales, sin episiotomías y suturas que causan dolor y malestar posterior.

El trauma perineal después del parto vaginal se asocia con una significativa morbilidad a corto y largo plazo, relacionándose con problemas como la incontinencia urinaria o la dispareunia. Por ello, se hace necesario realizar intervenciones para aumentar la posibilidad de un periné íntegro.

El masaje perineal es una medida física preventiva que consiste en la estimulación táctil de la piel y los tejidos, aumentando la flexibilidad y disminuyendo la resistencia muscular. De esta forma, se sugirió el masaje perineal como una forma posible de permitir al periné extenderse con más facilidad y por tanto, disminuir el trauma perineal y el dolor postparto.



Conclusiones:

Practicar el masaje perineal a partir de las 35 semanas de gestación disminuye la probabilidad de sufrir traumatismos perineales que requieren sutura durante el parto vaginal y tiene una menor tasa de episiotomías.

Para la mayoría de las mujeres, la práctica del masaje perineal es aceptable y creen que les ayuda a prepararse para el parto. Un 79% indica que volvería a practicar el masaje y un 87% se lo recomienda a otra embarazada. La mayoría de las mujeres consideró que la participación de su pareja fue positiva.

Por todo ello, se recomienda informar a la mujer embarazada sobre la realización del masaje perineal y mantenerla motivada para su práctica. Esta labor es importante para las matronas y un tema clave a abordar en la educación maternal.

Material y método:

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed, CINAHL, Cochrane y Google Académico, de los estudios publicados entre los años 2005 y 2015, utilizando las palabras clave: Masaje perineal, Embarazo, Perineal massage, Pregnancy, Episiotomy.

Objetivos:

Conocer la eficacia del masaje perineal que se practica durante el embarazo como método para prevenir lesiones perineales (ya sean del tipo de desgarros vaginales o episiotomías) durante el parto.

Resultados:

- El masaje reduce el dolor perineal a los 3 meses postparto.
- Reduce la incidencia de lesiones perineales con necesidad de sutura, sobre todo en primíparas.
- Reduce el número de episiotomías, aunque no se encuentran diferencias con respecto a los desgarros vaginales.
- La aplicación del masaje 2 veces a la semana resultó ser más efectiva en cuanto a la disminución del trauma perineal y se recomienda utilizar aceite de rosa de mosqueta por sus propiedades hidratantes y regeneradoras del tejido.
- Se obtienen mejores resultados en primíparas, aunque en las mujeres multíparas también resulta beneficioso.
- Tiene mayor eficacia en mujeres mayores de 30 años (debido a la alta proporción de mujeres mayores de treinta años que deciden tener su primer hijo).
- No existen diferencias significativas con respecto a la incontinencia urinaria o fecal con respecto a las mujeres que no lo practican.

Bibliografía:

1. Beckmann MM, Garrett AJ. Masaje perineal antes del parto para la reducción del trauma perineal (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, 2008 Número 2. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2008 Issue Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
2. de Enterría Cuesta, M. E. G. (2009). Masaje perineal durante el embarazo. Revista Enfermería CyL, 1(2), 40-43.
3. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre atención al parto normal. Guía de Práctica Clínica sobre la atención al parto normal. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco (OSTEBA). Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de Galicia (Avalia-t). 2010. Guías de Práctica Clínica en el SNS: OSTEBA Nº 2009/01.