



**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO
VICERRECTORIA ACADÉMICA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO EMPRESARIAL**

PSICOPROFILAXIS DE SUELO PÉLVICO EN MUJERES GESTANTES

PSYCHO-PROPHYLAXIS OF PELVIC SOIL IN PREGNANT WOMEN

ANA MARÍA AGUILAR VANEGAS

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano
anamariaaguilarvanegas@fumc.edu.co*

GERALDINE ESCALANTE PINEDA

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano
geralindeescalantepineda@fumc.edu.co*

MANUELA ÁLVAREZ RODAS

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación Universitaria María Cano
manuelaalvarezrodas@fumc.edu.co*

Resumen

El embarazo es el proceso natural por el cual los seres vivos nacen; son las mujeres quienes deben atravesar esta etapa que puede estar relacionada con dolor y trauma, y que se asocia a una infinidad de cambios físicos, sociales y psicológicos. Debido a lo anterior, a través de los años, se han buscado formas que permitan que los procesos drásticos por los cuales debe pasar una mujer en esta etapa dejen de ser tan traumáticos, esta revisión tiene como propósito abordar la psicoprofilaxis perinatal como una alternativa preventiva para mejorar las condiciones de vida de la madre y el feto durante y después del proceso de gestación. Disminución de dolores, tiempo del proceso de parto, resistencia física y acondicionamiento de los músculos, son algunos de los beneficios que nos brinda la implementación de la psicoprofilaxis como



herramienta clave en el proceso de embarazo de las mujeres en la era moderna. Como objetivo principal este artículo presenta revisar la evidencia existente de la psicoprofilaxis de piso pélvico en mujeres gestantes.

Palabras clave

Psicoprofilaxis prenatal, embarazo, actividad física, dolor, parto

Abstract

Pregnancy is the natural process by which living beings are born; The women is who must go through this stage that can be related to pain and trauma, which are associated with an infinity of physical, social and psychological changes. Due to the above, over the years, ways have been sought that allow the drastic processes through which a woman must pass at this stage cease to be so traumatic, and it is thanks to this research that perinatal psycho-prophylaxis arises, as a preventive alternative to improve the living conditions of the mother and the fetus during and after the gestation process. Decrease of pain, time of the birth process, physical resistance and conditioning of the muscles, are some of the benefits that the implementation of psycho-prophylaxis provides us as a key tool in the pregnancy process of women in the actuality.

Keywords

Perinatal psycho-prophylaxis, pregnancy, physical activity, pain, brith

1. INTRODUCCIÓN

La idea de este artículo surge gracias a la intención que tenemos desde la fisioterapia de cambiar la percepción que la sociedad tiene actualmente de las mujeres gestantes, al considerar el embarazo como una enfermedad y tener comportamientos excluyentes con las mujeres que pasan por este proceso. Como se mencionó anteriormente, es importante entender que, aunque el embarazo implique cuidados especiales

no es una condición que debe limitar las actividades de las mujeres, por el contrario, se debe incentivar el desarrollo de ciertas actividades y cuidados que promuevan su completo desarrollo, y en este caso particularmente, la implementación de ejercicios profilácticos para mejorar las condiciones de bienestar de la madre y el feto.

El embarazo es el proceso por el cual los mamíferos logran gestar nueva vida; puntualmente en el caso de los seres humanos, es un proceso que implica grandes variaciones en la mujer desde el ámbito físico, psicológico y social, esto debido a los cambios generados en su corporalidad, el factor psicológico trasciende de singularidad a pluralidad y socialmente impacta desde la percepción que tenemos respecto al embarazo y todas sus implicaciones. Teniendo presente lo anterior, es importante considerar que durante el proceso del embarazo desde la fecundación del feto hasta el momento del parto; es necesario e importante tomar cuidados y precauciones que tendrán repercusión directa en el crecimiento y desarrollo del futuro bebé. (Marin Morales , Bullones Rodriguez, Carmona Monge, Carretero Abellan, Moreno Moure, & Peñacoba Puente, 2008)

Existen muchas actividades prenatales que pueden influir positivamente en el embarazo, la madre y el feto; factores como la alimentación, cuidados y controles médicos, consumo de vitaminas, restricciones en consumo de sustancias (nicotina, cafeína, alcohol, entre otras) y el desarrollo de actividad física. Todas estas medidas de cuidado y prevención permiten tener un proceso de gestación más saludable y menos riesgoso; y es importante tener presente que estos cuidados no deben significar que se entienda el embarazo como una enfermedad, sino como la oportunidad para crear vida teniendo cuidados responsables.

Es por esto que el presente artículo se orienta a resaltar la trascendencia que tiene la actividad física para las mujeres gestantes, y que durante este proceso es conocida como psicoprofilaxis prenatal y el gran aporte que puede generar la fisioterapia en el cuidado de la gestación. El objetivo es resaltar que durante la etapa gestante es necesario la práctica de actividad física con fines psicoprofilácticos, debido a que mejora de manera significativa el estado general de la madre, como también el apetito y el sueño; por otra parte, se establecen condiciones psicológicas para el parto, favoreciendo el desarrollo perfecto del feto.

2. ANTECEDENTES

La etapa del embarazo provoca diversas modificaciones en el organismo que afectan fisiológicamente el cuerpo de las mujeres en estructuras como los músculos, la columna lumbar, la pelvis entre otros sistemas corporales que se ven alterados. El cambio en el organismo se inicia desde el momento de la concepción y se espera que luego del parto todo vuelva a estar de la misma forma previa al embarazo, pero en algunas ocasiones se genera una alteración permanente, más frecuentemente en aspectos relacionados con el piso pélvico como incontinencia urinaria y los prolapsos. (Cabañas , Longoni, Corominas, Sarobe , Yurrebaso, & Aguirrezabal, 2002)

Las modificaciones en el organismo inician con el incremento de progesterona que conlleva a una disminución del tono de la musculatura lisa y contribuye a la merma del tono muscular del periné. Esta hormona es la encargada de conservar el embarazo, prevenir el aborto espontáneo y desarrollar los lobulillos de las mamas como preparación a la lactancia. Otra hormona que sufre un incremento es la relaxina, la cual repercute en la laxitud del tejido conectivo disminuyendo su calidad tensora, esto afecta los ligamentos y las fascias provocando la hiperlordosis lumbar (por relajamiento de los ligamentos vertebrales) y relajación/distensión de los músculos abdominales. El crecimiento del útero junto con el peso de las vísceras en bipedestación provoca una presión intrapélvica, favoreciendo la anteversión pélvica e hiperlordosis lumbar. Por otro lado, como consecuencia de dicho crecimiento la uretra se elonga y el cuello vesical se desplaza. (Linés, 2007)

Todas las modificaciones que se van produciendo a lo largo del embarazo son las responsables de polaquiuria que es el aumento de la frecuencia de la miccional al final del embarazo, también, las alteraciones musculares y posturales que provocan fatiga que puede desencadenar “contractura refleja” y por consiguiente dolor. (Linés, 2007)

Adicionalmente, existen diversos estudios que evidencian que el parto es el principal responsable de la disfunción del suelo pélvico como consecuencia de la hipersolicitación mecánica a que son sometidos los tejidos músculo-conjuntivos y nerviosos del suelo pélvico. Incluso cuando el parto es “normal” se producen sistemáticamente lesiones perineales y alteraciones de las estructuras de sostén de las vísceras



pélvicas, muchas de las cuales a pesar de pasar desapercibidas se puede traducir en incontinencia urinaria y/o ano-rectal, estreñimiento terminal y prolapsos de diferentes órganos pélvicos. (Linés, 2007)

Según lo anterior, se hace primordial tener una buena preparación durante el embarazo, y para lograr esto existen diversos programas de Psicoprofilaxis que es una preparación integral, teórica, física y psicoafectiva que se brinda durante la gestación, parto y/o postparto para alcanzar una jornada obstétrica en las mejores condiciones saludables y positivas para la madre y su bebé(s). (Morales S, 2014)

Se ha podido corroborar a través de ejercicios experimentales anteriormente realizados que los beneficios que pueden traer este tipo de ejercicios en la mujer gestante son múltiples y positivos, dejando en evidencia que la realización de rutinas de actividad física inspiradas en psico-profilaxis se convierten en un medio preventivo y recomendable que va en pro de la mejora de las condiciones de salud materno-infantil. (Sapien Lopez & Cordoba Basulto, 2007). Beneficios como favorabilidad en el proceso del parto, disminución de los dolores, tiempo de labor e incontinencia urinaria han sido resaltados constantemente como grandes oportunidades de mejora gracias a la psicoprofilaxis. (Rosales Duran, 2017)

Debido a la importancia que tienen los cuidados y la preparación durante el embarazo para lograr un exitoso termino, Existen diversos autores que han profundizado en lo referente a la psicoprofilaxis en mujeres gestantes, entre los cuales el autor que más sobresale es Alfonso B.R, de origen cubano, demostrando que en Latinoamérica y el caribe es donde más se ha hablado respecto al tema; la disciplina que ha realizado más artículos al respecto es el área médica, seguida por la enfermería. Es importante mencionar que la primera referencia al tema fue una publicación en 1968 y la última en 2016, resaltando que el periodo comprendido entre 1992 y 1996 fue donde más se realizaron investigaciones al respecto.

Se toman como referencia y punto de partida algunos artículos relacionados directamente con el tema que nos permiten fundamentar y fortalecer nuestra posición de la importancia del desarrollo de ejercicios perinatales durante el proceso de gestación y los beneficios que ofrece para las gestantes y los bebés.

Es importante resaltar que México ha sido un país que se ha esmerado por conocer y estudiar el tema en cuestión, pues si se observa con cuidado, varios de nuestros documentos de investigación son de origen mexicano; lo que finalmente nos dice que América Latina como región ha desarrollado innumerables estudios sobre la psicoprofilaxis perinatal.

En México también se realizaron pruebas y experimentos con mujeres gestantes para comprobar la efectividad de este método, tomaron una muestra de 294 madres gestantes, de las cuales solo el 28% participaron en el curso profiláctico; finalmente, se puede evidenciar una gran ventaja en las variables que hemos mencionado anteriormente como trauma y control de dolor respecto al grupo que no fue participante del curso. (Chable Uitz & Garcia Cruz , 2013)

3. REVISIÓN DE LITERATURA

Como es bien sabido, el proceso del embarazo puede resultar en algo traumático para las mujeres, debido a todos los cambios que puede llegar a representar, es por esto que es de vital importancia que exista una preparación que permita a las mujeres ser más conscientes de los cambios fisiológicos y psicológicos a los que se van a enfrentar durante el periodo de gestación; esta preparación va desde educación, ejercicios físicos y conocimiento de la distensión del cuerpo para disminuir los niveles de dolor. Aunque es difícil que las mujeres no tengan una idea preconcebida del embarazo que hagan que lo relacionen inmediatamente con dolor y trauma, es posible que esta idea pre-fabricada durante el proceso se pueda transformar a través de la experiencia que se vivencia.

Según estudios realizados anteriormente, se atribuye el origen la psicoprofilaxis a la anteriormente conocida Unión Soviética (URSS) en cabeza de Platonov y Velvoski, después de ellos son muchos los que han hecho aportes a este tema en particular, todo con un único objetivo: mejorar las condiciones del parto y que se logre realizar con el más mínimo dolor posible para la mujer. (Sapien Lopez & Cordoba Basulto, 2007)

también se encuentra como afección muy común luego del parto es la Diastasis recti abdominis (DRA) es un problema musculoesquelético común, que se define como una separación de la distancia rectal entre los dos vientres del músculo recto abdominal en la línea alba, estudios demuestran que puede ocurrir entre el 27% y el 100% en el segundo y tercer trimestres del embarazo, adicionalmente se han encontrado

correlaciones entre la diastesis y su gravedad medida en centímetros con la fuerza abdominal de los músculos oblicuos externos y el recto abdominal (Glbala Nakip, 2019)

Otra afección que disminuye la calidad de vida de las mujeres durante el post-parto y que puede permanecer a lo largo de su vida es la incontinencia urinaria (IU), la incontinencia urinaria se puede dar por la debilidad muscular del piso pélvico durante el embarazo y después del parto (von Au, 2019)

El embarazo y el parto son factores de riesgo conocidos para la disfunción del suelo pélvico (PFD) la psicoprofilaxis juega un papel fundamental en la prevención de esta disfunción debido a que existen investigaciones que demuestran que entre más prolongada sea la segunda etapa del parto (expulsión) es más elevado la incidencia de mujeres que puedan adquirir algún trastorno del suelo pélvico (Pardo, 2019). Adicionalmente la PFD es una carga financiera para los servicios médicos, ya que en la gran mayoría de ocasiones con el transcurso del tiempo estos problemas derivan en procedimientos quirúrgicos, por lo que es más efectivo atacar las causas como el embarazo y posteriormente el parto en lugar de invertir grandes recursos en tratamientos para afecciones que son fácilmente tratables. (M Bozkurt, 2014)

Estadísticamente la epidemiología en problemas del piso pélvico incluyen el prolapso de órganos pélvicos (POP), la incontinencia urinaria y la incontinencia fecal. La incontinencia urinaria representa la PFD más común con una prevalencia estimada de 15 a 17%, mientras que la incontinencia fecal afecta aproximadamente al 9% de las mujeres y el POP es de 3 al 8%. (A Dieter, 2015)

Por otra parte la afección más común en las mujeres en embarazo que en algunos casos puede perdurar en la etapa post- parto es el dolor lumbo-pélvico (LPP), durante el embarazo el dolor se da debido al peso adicional y a la modificación de las estructuras corporales, después del embarazo es frecuente que se dé debido a la laxitud del ligamento y los cambios posturales. La actividad del transverso abdominal (TrA) y los músculos del suelo pélvico (PFM) es importante para la estabilidad lumbo-pélvica, los ejercicios estándares preferiblemente controlados por un profesional y ejercicios propios de estabilización tienen una gran evidencia tanto para la prevención de la aparición del dolor como para la reducción significativa de este. (Ehsani, 2019)

4. METODOLOGIA

Se efectuó una revisión de la literatura en la cual se realizó una consulta de información a través de motores de búsqueda tales como: biblioteca virtual de la FUMC, Scopus, ScinceDirect, InfoTrac, Academic ONEfile, biblioteca virtual del Centro Latinoamericano de Perinatología, Salud de la Mujer y Reproductiva (BVS CLAP/SMR-OPS/OMS), y ReshearchGate; por medio de los cuales se obtuvo como resultado 11.191 artículos entre todas las bases de datos indagadas de los cuales se descartaron 8000 porque no hablaban del tema relacionado en sí, se descartaron 3000 debido a que no presentaban resultados confiables para tenerlos en cuenta, dejando como referencia 25 artículos, 2 tesis de grado De investigaciones relacionadas con este tema, se incluyeron artículos en idioma español e inglés, se descartaron los artículos que se desviaron del tema, como la psicoprofilaxis en mujeres gestantes como intervención psicológica a la hora del parto, también se descartaron artículos que hacían referencia al dolor durante el parto, y artículos que solo hablaban de piso pélvico sin relación alguna con las mujeres gestantes. Dentro de los resultados obtenidos en los motores de búsqueda, se realizan algunos filtros, con el fin de solo tener en cuenta aquellos documentos que hablaran específicamente de profilaxis y mujeres gestantes; y su publicación se hubiera realizado entre los años 2007 y 2019 debido a que se quiere tomar como referencia intervalos de 12 años y además es en este intervalo de tiempo donde se han realizado más investigaciones sobre el tema; se ha incluido el 2019 debido a que ya ha transcurrido la mitad de este año y en este tiempo se han realizado publicaciones importantes que al ver los resultados se evidencia gran interés para tomar como referencia.

5. ANALISIS Y DISCUSIÓN

ITEM	NOMBRE DEL ARTICULO	DESCRIPCIÓN	AÑO	AUTORES	PALABRAS CLAVE	LINK	TEXTO
1	Epidemiological Trends and Future Care Needs for Pelvic Floor Disorders.	PFDs are a significant public health issue and they negatively impact the lives of millions of adult women. The projected increase in the number of women affected by PFDs over the next 40 years will create increased demand for providers properly trained in Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery.	2015	Alexis A. Dieter, Maggie F. Wilkins, Jennifer F. Wu	Pelvic floor disorders, pelvic organ prolapse, urinary incontinence, epidemiological trends, future care needs	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5081686/	Articulo
2	Ventajas de la psicoprofilaxis Perinatal	La psicoprofilaxis perinatal es una analgesia verbal, su principal propósito es el de equilibrar la corteza cerebral de la mujer embarazada para crear reflejos condicionados aplicables durante el alumbramiento	2013	Tte. Enfra. Guadalupe del Socorro Chable-Uitz, Tte. Enfra. Karla García-Cruz	Psicoprofilaxis perinatal, trabajo de parto	https://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2013/sm133c.pdf	Articulo
3	Stabilization exercise affects function of transverse abdominis and pelvic floor muscles in women	Lumbo-pelvic pain (LPP) is a common disorder in women after pregnancy due to ligament laxity and postural changes. Transverse abdominis	2019	Fatemeh Ehsani, Nasrin Sahebi, Sanaz Shanbehzadeh, Amir Massoud	Low back pain; Pelvic floor muscle; Pregnancy; Stabilization exercise; Transverse	https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00192-019-03877-1	Articulo

	with postpartum lumbo-pelvic pain: a double-blinded randomized clinical trial study.	(TrA) and pelvic floor muscle (PFM) activity is important for lumbo-pelvic stability. The purpose of this study was to compare the effect of stabilization exercise (SE) and general exercise (GE) on TrA and PFM muscle activity and pain intensity in women with postpartum LPP.		Arab, Shabnam ShahAli	abdominis muscle; Ultrasonography		
4	The association between the amount of diastasis recti abdominis and the strength of abdominal muscles in pregnant women.	Diastasis recti abdominis (DRA) is a common musculoskeletal problem, which is defined as a separation of the inter-recti distance between the two bellies of the rectus abdominis muscle at the linea alba. ¹ Due to the hormonal, postural and musculoskeletal changes, and mechanical strain, the anterior abdominal wall becomes stretched and elongated during pregnancy. Studies have shown that DRA may occur between 27% and 100% in the second and third trimesters of pregnancy ² . Although it has been reported that imbalance in the strength of the abdominal wall muscles altered with the facial tension, the	2019	Glbala Nakip, Trkan Akbayrak, Gamze Nalan inar, Esra zelpasacı, Emine Baran, Ceren Orhan, Serap zgl, Mehmet Sinan Beksa		https://ard.bmj.com/content/78/Suppl_2/2158.2	Articulo

		role of abdominal muscle strength on DRA has not been clarified yet.					
5	El papel del fisioterapeuta en el embarazo y la preparación al parto.	La fisioterapia pélvica se centra en la prevención y tratamiento de todos los tipos de trastornos de la región abdominal, pélvica y lumbar en mujeres, varones niños y ancianos. Se fundamenta en las intervenciones conservadoras, no quirúrgicas ni farmacológicas.	2007	Maria Pilar Cambra Linés	Embarazo, parto, fisioterapia	https://www.efisioterapia.net/articulos/el-papel-del-fisioterapeuta-el-embarazo-y-la-preparacion-al-parto	
6	Pelvic floor dysfunction, and effects of pregnancy and mode of delivery on pelvic floor.	Pelvic floor dysfunction (PFD), although seems to be simple, is a complex process that develops secondary to multifactorial factors. The incidence of PFD is increasing with increasing life expectancy.	2014	Murat Bozkurt Ayşe Ender Yumru Levent Şahin ^c	anal incontinencelevator ani muscle injurypelvic floor dysfunctionpelvic organ prolapseurinary incontinence	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1028455914001697	Articulo
7	Effects of natural childbirth preparation versus standard antenatal education on epidural rates, experience of childbirth and parental stress in mothers and fathers: A randomised controlled multicentre trial	To examine the effects of antenatal education focussing on natural childbirth preparation with psychoprophylactic training versus standard antenatal education on the use of epidural analgesia, experience of childbirth and parental stress in first-time mothers and fathers.	2009	M Bergström, H Kieler, U Waldenström		https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759981/	Articulo

8	<p>Psicoprofilaxis Obstétrica: Actualización, definiciones y conceptos.</p>	<p>La Psicoprofilaxis obstétrica (PPO), reconocida como una herramienta de prevención en la atención obstétrica, tiene un impacto positivo en la salud materna y perinatal. En un mundo globalizado, es necesario y conveniente uniformizar criterios, con la finalidad que el personal que integra el programa, pueda trabajar mejor, bajo los mismos conceptos, comprendiendo el mismo significado y objetivos de la PPO, para lograr un trabajo en equipo, con calidad y de esta manera, conseguir el máximo beneficio para las madres, bebés y su entorno.</p>	2014	<p>Sabrina Morales Alvarado, Alex Guibovich Mesinas, Maribel Yábar Peña</p>	<p>Psicoprofilaxis obstétrica, definiciones, conceptos.</p>	<p>http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2014000400010</p>	Artículo
9	<p>Recovery from pelvic floor dysfunction symptoms in the postpartum is associated with the duration of the second stage of labor.</p>	<p>Pregnancy and labor are known risk factors for pelvic floor dysfunction (PFD). Yet not much is known regarding recovery from PFD. We hypothesized that the recovery from PFD during the postpartum period would be associated with the duration of the second stage of labor (SSL).</p>	2019	<p>Ella Pardo, Reut Rotem, Hannah Gliner, Miriam Erenberg, Lior Yahav, Zehava Yohay, David Yohay, Adi Y. Weintraub</p>	<p>Colorectal and anal distress; In pregnancy; Pelvic Floor Distress Inventory; Pelvic floor dysfunction; Postpartum; Second stage of labor</p>	<p>https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00404-019-05173-1</p>	Artículo

10	Efectividad de la psicoprofilaxis durante el embarazo	El objetivo de este estudio es demostrar la efectividad de la psicoprofilaxis durante el embarazo, por lo que se desarrolló una previa investigación bibliográfica, de los beneficios que brinda este método, tanto a la gestante como a su hijo.	2017	Cynthia Yesenia Rosales Durán	Psicoprofilaxis Embarazo, Efectividad	http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25906/2/Tesis%20Efectividad%20CEFFECTIVIDAD%20DE%20LA%20PSICOPROFILAXIS%20DURANTE%20EL%20EMBARAZO.pdf	Informe de Investigación
11	Psicoprofilaxis perinatal: preparación corporal y psíquica de la mujer embarazada para el nacimiento.	Se observaron cualitativamente las actividades que un grupo de 17 mujeres embarazadas y sus acompañantes realizaron durante la segunda mitad del embarazo bajo las indicaciones de dos instructoras.	2007	José Salvador Sapien Lopez, Diana Isela Córdoba Basulto	Educación durante el embarazo, prevención del riesgo, psicoprofilaxis perinatal, salud materno - infantil	http://www.redalyc.org/pdf/291/29117206.pdf	Artículo
12	The burden of incontinence in a real-world data environment – insights from a digital patient companion.	Urinary Incontinence (UI) can have a potentially devastating effect on women's quality of life (QoL) in the physical, social, sexual, and psychological spheres. During pregnancy and after delivery, the strength of the pelvic floor muscle may decrease, resulting in a high rate of UI. Conservative treatment by means of pelvic floor muscle	2019	Alexandra von Au, Stephanie Wallwiener, Lina Maria Matthies, Benjamin Friedrich, Sabine Keim, Markus Wallwiener, Christl Reisenauer, Sarah Brugger	Urinary incontinence, pelvic floor, training, physiotherapy, app	https://mhealth.jmir.org/preprint/14970	Artículo

		training is the first-choice treatment modality. Nowadays, this can be supported by digital apps. Those apps have the advantage of giving insights into real-world data on UI.					
13	Positive Effects of Training for Expectant Mothers- Physical Activity for The Prevention of Pregnancy Related Diseases	<p>Pregnancy is associated with significant physical and psychological changes for expectant mothers, which have many effects on their fitness and physical performance. However, the benefits of regular training outweigh the risks and reduce the likelihood of suffering from pregnancy-induced diseases. Physical activity during pregnancy causes many positive effects. Reduced risk of premature birth, caesarean section and also a positive influence on the risk of gestational hypertensive disorders, gestational diabetes, excessive weight gain are among those positive effects. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recommends in its guidelines a regular physical activity of about thirty</p>	2019	Eberhard von Rottkay, Ruth Broermann, Ulrich Nöth, Johannes C. Reichert	Expectant Mother; Pregnancy; Prevention; Sport; Training	https://www.gavinpublishers.com/articles/Review-Article/Sports-Injuries-Medicine-ISSN-2576-9596/positive-effects-of-training-for-expectant-mothers-physical-activity-for-the-prevention-of-pregnancy-related-diseases	Articulo

		minutes on most days of the week.					
14	Effect of pelvic floor and transversus abdominis muscle contraction on inter-rectus distance in postpartum women: a cross-sectional experimental study	To investigate the effect of acute isometric contraction of the pelvic floor muscles (PFM) and transversus abdominis muscle (TrAM) on inter-rectus distance (IRD) from resting values in postpartum women with diastasis rectus abdominis (DRA).	2018	N-M. Theodorsen, L.I. Stranda, K. Bø	Diastasis rectus abdominis, Inter-rectus distance, Pelvic floor, Transversus abdominis, Ultrasonography, Measurement	https://www.physiotherapyjournal.com/article/S0031-9406(18)30311-0/fulltext	Artículo
15	Does diastasis recti abdominis weaken pelvic floor function, A cross-sectional study	The aim of this study was to compare pelvic floor muscle strength (PFMS) and the prevalence of urinary incontinence (UI) and pelvic organ prolapse (POP) in women with and without diastasis recti abdominis (DRA) at 6–8 weeks postpartum.	2019	Qing Wang, Xiaojie Yu, Gengmin Chen, Xiuli Sun, Jianliu Wang	Diastasis recti abdominis Pelvic floor muscle strength Pelvic organ prolapse Postpartum Urinary incontinence	https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00192-019-04005-9	Artículo

Han sido numerosos los esfuerzos que se han realizado para argumentar y corroborar que la utilización de planes de psicoprofilaxis perinatal tiene repercusiones directas en el estado anímico, social y físico de las mujeres gestantes que lo practican y a su vez son cada vez más los esfuerzos que se han realizado para hacer más contribuciones a estos estudios.

La implementación de la psicoprofilaxis de forma integral (educativa, preventiva, psicológica y física) tiene impactos inmediatos y que se pueden reflejar rápidamente, pero aun es necesario fortalecer más su aplicabilidad en las madres gestantes, y para esto es necesario más esfuerzos de parte de las instituciones competentes que permitan darle un mayor alcance a la aplicación de este programa.



Para Latinoamérica fue de gran importancia los esfuerzos realizados por el Doctor Roberto Caldeyro Barcia (Montevideo, 1921–1996), médico perinatólogo, impulsor y Director del Centro Latinoamericano de Perinatología (CLAP- OPS/OMS); pues él fue uno de los principales impulsores de la psicoprofilaxis perinatal a través de sus estudios e investigaciones, dejando claro que los beneficios maternos y para los bebés eran numerosos y que si no fuera suficiente la implementación de estos programas también tiene beneficios para los equipos médicos. (Morales S, 2014)

La psicoprofilaxis perinatal ha sido un tema de estudio constante durante muchos años y los aportes que se han generado han sido valiosos para optimizar y mejorar las condiciones en las que son tratadas las mujeres gestantes. Estos mecanismos de concientización y actividad física han permitido que muchas mujeres cambien su percepción del proceso de embarazo y deje de ser una palabra que se relacione con dolor y trauma. Si bien es cierto que aún falta mucho por avanzar para que este tipo de ayudas lleguen cada vez más a las mujeres de nuestra sociedad, son muchas las mejoras que se han alcanzado hasta el día de hoy.

6. CONCLUSIONES

Durante el proceso del embarazo se desarrollan en las mujeres diversos cambios fisiológicos, desde el momento de la concepción hasta finalmente el parto, estos cambios pueden traer como consecuencia diversas enfermedades que pueden estar solo el trascurso del embarazo, en el posparto o incluso permanentemente como consecuencia de una no preparación adecuada para esta etapa.

El ejercicio es fundamental para una tener una óptima salud física, más aun en la etapa del embarazo donde es fundamental un adecuado equilibrio muscular para la prevención de diversos problemas como por ejemplo dolores lumbares o patologías del piso pélvico, por esto es de vital importancia que las mujeres que están transitando ese momento tomen conciencia de lo importante que es una adecuada psicoprofilaxis tanto para estar informadas de sus cambios físicos como para la realización de ejercicios que puedan disminuir dolores lumbares pre y pos

parto, ejercicios donde se trabaje el equilibrio muscular e incluso ejercicios que disminuyan tanto el dolor como el tiempo a la hora del parto para así disminuir complicaciones.

Muchas mujeres no se toman el tiempo para asistir a estas clases de psicoprofilaxis por falta de tiempo o incluso por falta de interés, sin tomar en cuenta lo importante que esto es para su salud, ya que es más fácil tanto para las madres, como para su entorno familiar y para el sistema de salud prevenir estas enfermedades que tratarlas como tal.

RECOMENDACIONES:

Seria de vital importancia que en nuestro país se promueva cada vez la práctica de la psicoprofilaxis perinatal como una oportunidad para mejorar las condiciones de los embarazos de las mujeres gestantes y de esta forma disminuir los traumatismos que se generan actualmente en los procesos de alumbramiento y adicional a esto, debemos recordar que la prevención durante el embarazo nos permite no solo mejorar las condiciones del parto, sino también mejorar las condiciones físicas y mentales de la madre en el momento en el que inicia su proceso de recuperación luego del embarazo.

LIMITACIONES:

Dentro de la búsqueda de información para la construcción de este artículo de revisión, uno de los obstáculos más considerables que se encontraron es la ausencia de documentos e investigaciones que agrupen los 2 temas fundamentales de esta revisión, que son la psicoprofilaxis perinatal y su beneficio en el fortalecimiento del piso pélvico de las mujeres gestantes; lo que generó que el rastreo de información y búsqueda de investigaciones relacionadas con el tema fuera más extensa y compleja.

7. BIBLIOGRAFIA

- A Dieter, F. W. (2015). Epidemiological Trends and Future Care Needs for Pelvic Floor Disorders. *Current opinion in obstetrics & gynecology*.
- CABAÑAS, M. J. (s.f.). Obstetricia y ginecología. 37.
- Chable Uitz , T. D., & Garcia Cruz , T. (Mayo - Junio de 2013). *Ventajas de la psicoprofilaxis Perinatal*. Obtenido de Revista de Sanidad Militar: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sanmil/sm-2013/sm133c.pdf>
- Ehsani, F. &. (2019). Stabilization exercise affects function of transverse abdominis and pelvic floor muscles in women with postpartum lumbo-pelvic pain: a double-blinded randomized clinical trial study. *International Urogynecology Journal*.
- Glbala Nakip, T. A. (2019). THE ASSOCIATION BETWEEN THE AMOUNT OF DIASTASIS RECTI ABDOMINIS AND THE STRENGTH OF ABDOMINAL MUSCLES IN PREGNANT WOMEN. *Annals of the Rheumatic Diseases*.
- José Julio Ojeda Gonzálezl, J. J. (oct 2011). Cambios fisiológicos durante el embarazo. Su importancia para el anestesiólogo.
- Linés, M. P. (2007). El papel del fisioterapeuta en el embarazo y la preparación al parto. *efisioterapi*.
- M Bozkurt, A. Y. (2014). Pelvic floor dysfunction, and effects of pregnancy and mode of delivery on pelvic floor. *Taiwanese journal of obstetrics & gynecology* .
- Malin Bergström, H. K. (2009). Effects of natural childbirth preparation versus standard antenatal education on epidural rates, experience of childbirth and parental stress in mothers and fathers: A randomised controlled multicentre trial. *BJOG An International Journal of Obstetrics & Gynecology*.
- Morales S, G. A. (2014). Psicoprofilaxis Obstétrica: Actualización, definiciones y conceptos.
- Pardo, E. &. (2019). Recovery from pelvic floor dysfunction symptoms in the postpartum is associated with the duration of the second stage of labor. *Archives of Gynecology and Obstetrics*.
- Rosales Duran, C. Y. (Julio de 2017). Efectividad de la psicoprofilaxis durante el embarazo . Ambato, Ecuador .



Sapien Lopez , J. S., & Cordoba Basulto, D. I. (2007). *Psicoprofilaxis perinatal: preparacion corporal y psiquica de la mujer embarazada para el nacimiento.*

von Au, A. &. (2019). The burden of incontinence in a real-world data environment – insights from a digital patient companion.

Dufor S, Hurd A lis, (May 2019) international journal of gynecology & Obstetrics .

Positive effects of training for expectant mothers-physical activity for the prevention of pregnancy related diaseases, (april 2019)

Efect of pelvic floor and transversus abdominis muscle contraction on inter-rectus distance in postpartum experimental study, (October 2018)

Does diastasis recti abdominis weaken pelvic floor fuction, A cross-sectional study, (june 2019)

Medlineplus, cuidados durante el embarazo.

Sabrina morales Alvarado, alex Guilbovich Mesina, Maribel yabar peña, (2014,) psicoprofilaxis obstétrica: actualización, definiciones y conceptos.

Maria pilar cambra, (14-11-2007), el papel del fisioterapeuta en el embarazo y la preparación al parto.

Programa de psicoprofilaxis y actitud de la gestante