

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA

EL AUTOCUIDADO QUE TIENEN LAS EMBARAZADAS DEL HOSPITAL  
MATERNO-PEDIATRICO DE XOCHIMILCO, EN MEXICO, D.F.

TESINA  
QUE PRESENTA:

AUDREY J. ALCO CER VILLANUEVA

CON LA ASESORIA DE LA MTRA.  
CARMEN L. BALSEIRO ALMARIO

MEXICO, D.F.

2007



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

A la maestra Carmen L. Balseiro Almario por todo el apoyo que me brindó para la realización y culminación de este trabajo, así como el entusiasmo con el que me compartió sus conocimientos.

Con mucho cariño a la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM por la formación académica que recibí de todos los profesores y por todas las oportunidades que me brinda la escuela.

Todo mi agradecimiento a todas las personas que me apoyaron para culminar mi carrera y que estuvieron conmigo desde el principio.

## DEDICATORIAS

A MIS PADRES: MA. DEL ROSARIO VILLANUEVA PALACIOS Y PEDRO  
ALCOCER GALEANA

Con gratitud y cariño para ellos, por su apoyo y comprensión, así como la motivación que me ofrecieron a lo largo de la carrera.

A MIS HERMANAS: JESSICA Y AURA ALCOCER VILLANUEVA

Por su apoyo incondicional y su entusiasmo, con los que contribuyeron a la culminación de esta etapa de mi vida

A MI ESPOSO: MIGUEL E. HERRERA ESPINOSA

Quien a pesar de todo a estado con migo apoyándome en lo necesario para poder culminar esta etapa de mi vida pues sabe lo importante que esto es para mí.

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
1. <u>FUNDAMENTACION DEL TEMA DE TESINA</u> .....	3
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA.....	3
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA TESINA.....	5
1.4 UBICACIÓN DEL TEMA.....	6
1.5 OBJETIVOS.....	7
1.5.1 General.....	7
1.5.2 Específicos.....	7
2. <u>MARCO TEÓRICO</u> .....	8
2.1 AUTOCUIDADO.....	8
2.1.1 Conceptos básicos.....	8
- De Autocuidado.....	8
- De Enfermería.....	10
- De Embarazo.....	11
2.1.2 Teoría del Modelo de Autocuidado.....	12
- Dorothea Orem.....	12
- Teoría del autocuidado. Idea Central.....	13
• Principios.....	14
❖ Naturaleza del hombre.....	14
❖ Naturaleza de la enfermería.....	14
❖ Naturaleza de la salud.....	15
❖ Naturaleza del entorno.....	16
2.1.3 Características del autocuidado.....	17
- Requerimientos del autocuidado.....	17

2.1.4	Elementos del autocuidado. . . . .	18
	- Aporte suficiente de aire. . . . .	18
	- Aporte suficiente de agua. . . . .	18
	- Aporte suficiente de alimento. . . . .	19
	- Provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación. . . . .	20
	- Equilibrio entre actividad y reposo. . . . .	20
	- Equilibrio entre soledad e interacción social. . . . .	21
	- Prevención de peligros. . . . .	21
2.1.5	Autocuidado de la mujer embarazada. . . . .	22
	- Vestimenta adecuada. . . . .	22
	- Alimentación. . . . .	24
	- Cuidado de mamas y pezones. . . . .	25
	- Ejercicio. . . . .	26
	- Baño diario. . . . .	27
	- Cambio de ropa. . . . .	28
	- Lavado de dientes. . . . .	28
	- Prevención de accidentes. . . . .	29
	- Uso de calzado adecuado. . . . .	30
	- Prevención de fármaco dependencia. . . . .	30
	- Descanso y Sueño. . . . .	31
	- Consultas prenatales. . . . .	32
	- Lavado de manos. . . . .	33
	- Salud emocional. . . . .	34
	- Inmunizaciones. . . . .	35
2.1.6	Actividades de Enfermería en el Autocuidado. . . . .	36
	- Educación para la salud en el embarazo. . . . .	36
	- Apoyo físico y emocional. . . . .	37

3. <u>METODOLOGÍA</u> . . . . .	38
3.1 VARIABLES E INDICADORES. . . . .	38
3.1.1 Dependiente. . . . .	38
- Indicadores de la variable. . . . .	38
3.1.2 Definición Operacional. . . . .	39
3.1.3 Modelo de relación de influencia de la variable. . . . .	40
3.2 TIPO Y DISEÑO DE TESINA. . . . .	40
3.2.1 Tipo de tesina. . . . .	40
3.2.2 Diseño de tesina. . . . .	41
3.3 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADOS. . . . .	42
3.3.1 Fichas de trabajo. . . . .	42
3.3.2 Observación. . . . .	42
4. <u>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</u> . . . . .	43
4.1 CONCLUSIONES. . . . .	43
4.2 RECOMENDACIONES. . . . .	60
5. <u>ANEXOS Y APÉNDICES</u> . . . . .	70
6. <u>GLOSARIO DE TÉRMINOS</u> . . . . .	71
7. <u>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</u> . . . . .	76

## INTRODUCCIÓN

La presente tesina tiene por objeto analizar cuales son las medidas de autocuidado, que tienen las embarazadas del Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, en México, D.F.

Para analizar esta tesina se ha dividido la misma en siete importantes capítulos que a continuación se presentan:

En el primer capítulo se da a conocer la fundamentación del tema de tesina con los siguientes apartados: descripción de la situación problema, justificación de la tesina, ubicación del tema de estudio, y objetivos general y específicos.

En el segundo capítulo se presenta el Marco Teórico de Autocuidado, en donde se ubican todos los fundamentos teórico-metodológicos del autocuidado en las embarazadas y que apoyan este problema y los objetivos de la tesina, es decir, el Marco Teórico reúne las fuentes primarias y secundarias del problema de la tesina.

En el tercer capítulo se ubica la Metodología que incluye el autocuidado con sus indicadores, la definición operacional de la variable y el modelo de relación de influencia de la misma. También se incluye en este capítulo las técnicas de investigación utilizadas entre las que están: fichas de trabajo y observación.

Finaliza esta Investigación con las Conclusiones y Recomendaciones, Anexos y Apéndices, Glosario de términos y las Referencias bibliográficas, que se encuentran en los capítulos, cuarto, quinto, sexto, y séptimo respectivamente.

Es de esperarse que al culminar esta tesina se pueda tener un panorama general del autocuidado que tienen las embarazadas del Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, en México, D.F. y con ello resolver en parte la problemática estudiada.

## 1. FUNDAMENTACION DEL TEMA DE TESINA.

### 1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA.

El Hospital Materno-Pediátrico Xochimilco, en México, D.F., es una institución decidida a dar atención a las pacientes obstétricas así como a los pacientes pediátricos.

El Hospital cuenta con servicios diversos: desde Administración, Ginecología, Toco cirugía, Neonatología, Lactantes, Hospitalización, Cirugía, Laboratorios, Rayos X y otros servicios generales. Además de contar con un número considerable de personal en todas sus áreas y servicios, trabajando todos en conjunto para brindar una atención integral y de calidad para los pacientes que a él acuden.

A nivel mundial, según cifras de la OMS (Organización Mundial de la Salud), ocurren en la actualidad alrededor de 650 mil muertes maternas, lo que representa que cada minuto ocurre una defunción materna. En nuestro país se registran cada año un promedio de mil trescientas muertes maternas.

Ésta situación tiene que ver en conjunto con muchas otras, con el autocuidado de las mujeres embarazadas, ya que son ellas las que tienen que hacer conciencia de su autocuidado para mantener y mejorar su salud en todo el proceso de su embarazo hasta su término.

Aunque la mayoría de las mujeres conciben a la maternidad como una experiencia positiva y satisfactoria, no se dan cuenta que no saben lo importante que resulta autocuidarse, desde su alimentación, baño, aseo dental,

ejercicio, consultas prenatales, descanso y sueño, y todas las medidas referentes a la higiene personal.

Las mujeres que acuden al Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco; en su mayoría no tienen una buena alimentación ya que desconocen las características de una dieta saludable así como el incremento de éstos durante el embarazo.

Aunque tienen las medidas higiénicas alimenticias, no siempre las siguen o no tienen la precaución de desinfectar los alimentos que son de manejo más delicado en cuanto a la higiene.

Estas mujeres procuran su baño diario o cada tercer día según lo acostumbran, aunque el cambio de ropa es diario. Su aseo dental es deficiente, gran parte de ellas solo se lavan una o dos veces al día. La mayoría de las embarazadas así como la gente en general, no acostumbran realizar ejercicio, sólo las actividades que practican son caminar o hacer sus labores domesticas.

Es muy común que se laven las manos sólo después de ir al baño y casi nunca antes de comer, siendo solo esto por mencionar algunos problemas, todos estos hábitos pueden traer problemas de salud por lo que hay que eliminarlos y/o mejorarlos para beneficio de ellas mismas y sus familias.

Todas las madres tienen derecho a gozar de un embarazo saludable que les permita llegar al término del mismo con el mínimo de riesgos y complicaciones tanto para ellas como para sus hijos; mediante los servicios de salud y su propio autocuidado.

Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en los que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo óptimo, armónico y equilibrado. Por esto, es necesario realizar esta investigación.

## 1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

La pregunta fundamental eje de ésta tesina es la siguiente:

¿Cuál es el autocuidado que tienen las mujeres embarazadas que son atendidas en el Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, en México, D.F.?

## 1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA TESINA.

La presente tesina se justifica por las siguientes razones:

En primer lugar, se justifica por que no existen investigaciones con la misma temática del autocuidado de las mujeres embarazadas.

En segundo lugar se justifica porque se pretende diagnosticar el autocuidado de las mujeres embarazadas del Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, y se puedan proponer medidas tendientes a mejorar el autocuidado en ellas y así beneficiar la situación de las mujeres embarazadas.

## 1.4 UBICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO

El tema de la presente tesina se ubica en las disciplinas de Salud Pública y de Enfermería.

En Salud pública es ubicada, ya que se encarga de evitar las enfermedades, prolongar la vida, promover la salud y la eficiencia mediante el esfuerzo de la

comunidad, la organización de los servicios médicos y de enfermería para el diagnóstico precoz y el tratamiento de la enfermedad, educación de los individuos e higiene personal.

En Enfermería se ubica, porque parte importante de la educación de la población es otorgada por ésta disciplina. Forma parte en todas las actividades de los programas de salud, pero muy particularmente en las de información, educación y promoción de las mismas, la enfermera tiene una función muy importante, que hace de la enfermería un elemento indispensable en la educación para la salud.

## 1.5OBJETIVOS

### 1.5.1 General.

Analizar cuál es el autocuidado que tienen las embarazadas que son atendidas en el Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, en México, D.F.

### 1.5.2 Específicos

- ❖ Identificar si el autocuidado que tienen las mujeres embarazadas que son atendidas en el Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, es el óptimo para el buen desarrollo fetal y salud de la madre.

- ❖ Proponer acciones diversas con las cuales se pueda mejorar el autocuidado de las mujeres embarazadas para que la gestación llegue a término en las mejores condiciones.

## 2.- MARCO TEORICO

### 2.1 AUTOCUIDADO DE LAS EMBARAZADAS

#### 2.1.1 Conceptos Básicos.

##### - De Autocuidado

Para la Organización Panamericana de la Salud el autocuidado se refiere a “las actividades de salud no organizadas y a las decisiones sobre la salud tomadas por los individuos, familias, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc., comprende la automedicación, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud”.<sup>1</sup>

Se sabe que la mujer embarazada debe tomar múltiples decisiones entorno a su embarazo que beneficie su salud, en conjunto con su familia y el obstetra; sin olvidar al profesional de enfermería.

Estas mujeres deben tomar conciencia de los cuidados que debe brindarse a sí misma para conservar su salud y la de su bebé, esto permitirá que con las prácticas que realice y con las que el Hospital tenga y brinde a la paciente, disminuyan las posibilidades de alguna complicación durante el embarazo.

---

<sup>1</sup> Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud: una antología. OPS Washington, 1996 p23.

Se ha visto que la mayoría de las mujeres embarazadas no comprenden ni toman en cuenta todas las indicaciones y recomendaciones del Hospital donde se atienden, sobre los cuidados que deben tener en casa.

Según Dorothea Orem “el Autocuidado es la práctica de actividades que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar”.<sup>2</sup>

Se sabe que a pesar del embarazo las mujeres no realizan las actividades de autocuidado como es debido, ya que no tienen la higiene necesaria, tanto con los alimentos, como con ellas mismas, por lo que se debe hacer hincapié en éstos aspectos que son de la vida cotidiana y que sin embargo son de suma importancia para mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y el de su hijo, y así evitar factores que pudiesen poner en peligro su salud y vida.

Se beneficiarían las embarazadas si a demás de mencionarles las actividades que tienen que realizar, se les explicara de manera clara, que comprendan los beneficios que traerá para ella y su hijo un comportamiento más responsable de autocuidado.

#### - De Enfermería

Para Madeleine Leininger “La enfermería es una ciencia y arte humanística aprendida, que se centra en las conductas de cuidados, funciones y procesos personalizados, dirigidos a promover y mantener las conductas de salud o a

---

<sup>2</sup> Ann Marriner y Martha Raile. Modelos y Teorías de Enfermería. Harcourt 4ºed., Madrid, 1999 p177.

recuperarse de la enfermedad. Las conductas tienen significado para los que son atendidos generalmente por una enfermera profesional o por una enfermera con similares competencias de rol.”<sup>3</sup>

Según Myra Levine “La enfermería es una interacción humana; una disciplina enraizada en la dependencia orgánica del individuo en la relación con otros seres humanos. Una subcultura que refleja las ideas y valores propios de las enfermeras, aún cuando los valores reflejen un modelo social que los creó.”<sup>4</sup>

El profesional de Enfermería es agente calificado para educar y apoyar

acciones de educación a éstas mujeres para mejorar su salud y/o cambiar sus técnicas o acciones de autocuidado durante su embarazo.

Enfermería es responsable de educar al paciente, y no sólo eso, si no también de brindar atención a las personas como seres humanos biopsicosociales y emocionales.

Para Rosalinda Alfaro “La enfermería es un método sistemático y organizado de administrar cuidados de enfermería individualizados, que se centran en la identificación y tratamiento de las respuestas del paciente a las alteraciones de salud, reales o potenciales. En el término paciente se incluye también a la familia o a la comunidad.”<sup>5</sup>

- De Embarazo

---

<sup>3</sup> Ibíd. p5

<sup>4</sup> Ibidem p 6

<sup>5</sup> Id.

Según Glenda Butnaresco el “Embarazo es el periodo que va desde la concepción hasta el nacimiento. Tiene una duración típicamente de cuarenta semanas a partir del primer día del último periodo menstrual de la mujer embarazada, y se divide convencionalmente en tres trimestres. “<sup>6</sup>

### 2.1.2 Teoría del modelo de Autocuidado

- Dorothea Orem

Dorothea Orem menciona que “el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en condiciones y situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. El cuidado dependiente es una actividad realizada por adultos responsables para individuos socialmente dependientes.”<sup>7</sup>

Se ha observado que las mujeres embarazadas a pesar de sus esfuerzos para conservar y mantener su salud en esta etapa no resultan en su mayoría ser los mejores.

---

<sup>6</sup> Glenda, Butnaresco. Enfermería Perinatal. Limusa, México, 1982 p 20.

<sup>7</sup> Dorothea E. Orem. Modelo de Orem. Conceptos de Enfermería en la Práctica. Masson-Salvat, Barcelona, 1993 p71.

Los bebés dentro del vientre materno son personas que dependen básicamente de las actividades de autocuidado de la madre para su desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida.

Dorothea Orem dice que “en el término “Autocuidado”, la palabra auto se utiliza en el sentido del ser humano completo. El autocuidado comporta la connotación dual para uno mismo y realizado por uno mismo. El proveedor del autocuidado se denomina agente de autocuidado. Normalmente, los adultos cuidan de sí mismos de forma voluntaria. Los lactantes, niños, ancianos, enfermos y discapacitados requieren cuidados completos o ayuda en las actividades de autocuidado y de cuidado dependiente.”<sup>8</sup>

La mujer embarazada es la que debe de ser proveedora de su propio cuidado, pero su hijo requiere de un cuidado dependiente, esto es, depende del cuidado que la misma mujer embarazada se brinda si misma.

- Teoría del Autocuidado. Idea Central

Para Dorothea Orem, “dentro del contexto de la vida diaria, en los grupos sociales y su localización temporoespacial, las personas maduras y en proceso de maduración realizan acciones y secuencia de acciones aprendidas dirigidas hacia sí mismos o hacia características ambientales conocidas o supuestas, para cubrir requisitos identificados para el control de factores que promueven o afectan adversamente, o interfieren la regulación de su propio funcionamiento o desarrollo, para contribuir así a la continuación de la vida, y a la salud y bienestar personal. También se realizan las mismas acciones reguladoras para los miembros de la familia u otras personas dependientes.”<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Ibíd. p 92

<sup>9</sup> Ibíd. p13

Durante el embarazo las mujeres emprenden acciones dentro de la vida cotidiana como el baño, cambio de ropa, lavado de manos, lavado de dientes, descanso, alimentación para el control de factores que puedan altera su salud pero en las que tienen muchas deficiencias.

- Principios

- ❖ Naturaleza del hombre

Dorothea Orem establece algunas importantes hipótesis sobre la naturaleza del hombre. Propone que “un individuo sano es capaz de cuidarse así mismo, conoce cuando necesita ayuda, puede realmente buscar información y comprenderla cuando se la dan, y está dispuesto a actuar en consecuencia.”<sup>10</sup>

- ❖ Naturaleza de la enfermería.

Dorothea Orem aborda el tema de la educación enfermera profesional. “Me preocupa el hecho de que hay muchas enfermeras profesionales que están intelectualmente empobrecidas en sus conductas profesionales.”<sup>11</sup>

El personal de Enfermería debe aprender a combinar los papeles de estudiante y educador. Deben de tener todas las bases teóricas acerca del autocuidado y básicamente del autocuidado en el embarazo para poder proporcionar la información adecuada que necesitan este tipo de pacientes.

---

<sup>10</sup> Stephen, Cavanagh. Modelo de Orem. Aplicación Práctica. Masson-Salvat, Madrid, 1993 p 136.

<sup>11</sup> *Ibíd.* p137.

En el ámbito laboral se ha podido observar que no hay gran promoción del autocuidado durante el embarazo por parte del personal de enfermería para dar los conocimientos necesarios sobre dicho tema y es por esto que las mujeres embarazadas no reciben una instrucción adecuada, lo que conlleva a la práctica de un autocuidado deficiente.

#### ❖ Naturaleza de la salud.

Dorothea Orem se apoyo en gran manera en un “modelo médico que se basa en la ausencia de signos y síntomas. Orem dirige a las enfermeras al uso del requisito de autocuidado universal de prevención de peligros para la vida, funciones y el bienestar humano para detallar los aspectos preventivos de los cuidados enfermeros”.<sup>12</sup>

Se ha visto que el problema surge cuando las embarazadas deciden no entablar ningún tipo de relación con el equipo de salud o no tomar en cuenta las recomendaciones o indicaciones de parte del personal de enfermería, lo que puede ocasionar riesgos o complicaciones durante el curso de la gestación.

#### ❖ Naturaleza del entorno.

Dorothea Orem considera que “el entorno, tanto en la forma física como en la psicosocial, puede influir en el desarrollo de un individuo.”<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Id.

<sup>13</sup> Ibíd. P 139.

Con la experiencia, se a podido verificar que las mujeres gestantes, en muchos de los casos, viven en condiciones de su entorno deficientes, ya sea por las condiciones de la vivienda, los servicios básicos con lo que cuenta, fauna nociva, animales domésticos, etc. Pero no solamente su entorno físico, si no también muchas de ellas viven bajo estrés, lo que afecta a su estado psicológico, debido a múltiples problemas de la vida cotidiana, lo que puede contribuir a factores que pongan en peligro el sano desarrollo del embarazo.

### 2.1.3 Características del Autocuidado.

#### - Requerimientos del autocuidado

“Desde una perspectiva general, los individuos capaces de hacerse cargo de su propio autocuidado pueden:

- ✧ Apoyar los procesos vitales físicos, psicológicos y sociales esenciales
- ✧ Mantener la estructura y funcionamiento humano
- ✧ Desarrollar plenamente su potencial humano.
- ✧ Prevenir las lesiones o enfermedades.
- ✧ Curar o regular la enfermedad (con la ayuda apropiada).
- ✧ Curar o regular los efectos de la enfermedad (con la ayuda apropiada) “.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Ibíd. p12.

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las mujeres gestantes y la sociedad, pero sabemos que durante la maternidad algunas mujeres no acuden al Hospital cuando tienen o presentan algún tipo de problema (no le toman la importancia que se merece) para prevenir alguna complicación, sino que dejan que pase sin ningún cuidado especial.

#### 2.1.4 Elementos del Autocuidado.

##### - Aporte suficiente de aire

Para Dorothea Orem “Proporcionar a los individuos el aporte suficiente para llevar a cabo la producción de energía y el metabolismo”.<sup>15</sup>

En el hogar es muy frecuente encontrar que las mujeres embarazadas presenten un aporte insuficiente de aire, por la elevación del diafragma, lo que ocasiona que los pulmones tengan una menor expansión; por lo que hay que tomar medidas necesarias para mejorar el problema, como técnicas de respiración o yoga, esto ayudara a que aprendan como pueden obtener mayor oxígeno con la mínima expansión torácica.

##### - Aporte suficiente de agua

Según Dorothea Orem “Proporcionar a los individuos el aporte suficiente de agua para la producción de energía y al metabolismo”.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Dorothea E. Orem. Op. Cit. P 142.

<sup>16</sup>Id.

Las mujeres desconocen que en esta etapa reproductiva necesitan de

un aporte adecuado de líquidos (agua) para evitar el estreñimiento, ayuda a la producción de leche materna, hidrata la piel, entre otras.

Algunas veces no tienen la costumbre de hervir o desinfectar al agua para su consumo lo que puede afectar en su salud y en el desarrollo fetal del producto.

- Aporte suficiente de alimento

Dorothea Orem dice que hay que “Proporcionar a los individuos el aporte suficiente de alimento para la producción de energía y al metabolismo”.<sup>17</sup>

A través de la experiencia al trabajar con pacientes obstétricas se puede observar que éstas mujeres si se alimentan pero en ocasiones es insuficiente o no llevan una dieta adecuada para los requerimientos nutricionales que necesitan en esta etapa reproductiva. Se puede mencionar de igual manera la higiene en la preparación de alimentos ya que a veces se olvidan de cuidar este aspecto de la alimentación facilitando el riesgo de contraer alguna infección gastrointestinal.

- Provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación

---

<sup>17</sup> Id.

Para Dorothea Orem “La provisión de cuidados efectivos asociados con los procesos de eliminación deberían asegurar la integridad de éstos procesos y su regulación, para el control efectivo de los materiales eliminados.”<sup>18</sup>

Las mujeres conocen en su mayoría los riesgos de no tener un lugar adecuado donde eliminar los desechos del organismo para la conservación de su salud, pero en ocasiones no cuentan con las condiciones adecuadas para este servicio sanitario.

#### - Equilibrio entre Actividad y Reposo

El mantenimiento del equilibrio entre actividad y reposo controla el gasto de energía voluntaria, regula los estímulos ambientales, y proporciona variedad, para los intereses y talentos y el sentido de bienestar que se deriva de todo ello.”<sup>19</sup>

El problema radica en que dentro de todas las actividades de las mujeres en la vida diaria como amas de casa, esposas y madres no se dan tiempo para distraerse en cosas que les proporcionen satisfacción y por la misma causa siempre sienten cansancio o fatiga y aun más acentuado durante el proceso de gestación.

#### - Equilibrio entre la soledad e interacción social

Según Dorothea Orem “La soledad reduce el número de estímulos sociales y de las demandas de interacción social y proporciona condiciones conducentes

---

<sup>18</sup> Id.

<sup>19</sup> Id.

a la reflexión, los contactos sociales proporcionan oportunidades para el intercambio de ideas y de culturas para la socialización y el logro del potencial humano. La interacción social también es esencial para mantener los recursos materiales esenciales para la vida, el crecimiento y el desarrollo.”<sup>20</sup>

En el caso de la soledad e interacción social en las mujeres embarazadas es frecuente que ellas estén todo el tiempo ocupadas y no tengan un espacio destinado a la soledad reflexiva para pensar y descansar también. Es beneficioso para la salud el interactuar con otras personas para distraerse y hablar acerca de sus sentimientos o temores acerca del embarazo.

#### - Prevención de peligros

Para Dorothea Orem “La prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar contribuyen al mantenimiento de la integridad humana y, por tanto, a la promoción efectiva del funcionamiento y desarrollo humanos.”<sup>21</sup>

Estar alerta ante los tipos de peligros a los que es posible estar expuesto, es una característica de las embarazadas, que toman en cuenta aunque a veces lo desconozcan. No siempre saben que hacer en el desarrollo de alguna situación de peligro, por lo que es necesario emprender acciones para que cuenten con la información necesaria acerca de los peligros y accidentes especialmente de aquellos que ocurren en el hogar y en la vía pública.

#### 2.1.5 Autocuidado de la mujer embarazada.

---

<sup>20</sup> Id.

<sup>21</sup> Id.

- Vestimenta adecuada

Según Arlene Burroughs “durante el embarazo la ropa constituye un factor importante respecto a los sentimientos que siente la mujer sobre si misma y sobre su apariencia ante los demás. Las prendas deben de ser ajustables, sueltas, lavables y ligeras. Para una mayor comodidad, los atuendos de maternidad deben colgar de los hombros y permitir la expansión del abdomen. Las mujeres deben de evitar usar artículos como medias con resorte en las rodillas o en los muslos, fajas o ligueros, pues interferirán con la circulación de la sangre en las piernas. Si se comprimen los vasos sanguíneos se fomenta el edema y las venas varicosas.”<sup>22</sup>

La misma autora dice que “pueden usarse fajas de maternidad, diseñadas especialmente para el embarazo. Es importante que la mujer embarazada use un buen brasiere de soporte para evitar que los tejidos elásticos de las mamas se aflojen. Durante el embarazo, los senos aumentan en una o dos tallas. Si se ha planeado alimentar al niño al pecho, se deben adquirir sostenes de maternidad, para hacer más fácil la alimentación.”<sup>23</sup>

Las futuras madres por lo general usan vestimenta adecuada para el embarazo. Es importante que la vestimenta sea cómoda, ya que así le permitirá realizar sus actividades cotidianas sin ningún problema o dificultad, así como también se favorece mantener una autoimagen que haga sentir a la mujer conforme consigo misma. Se debe vigilar que la ropa sea especial para la mujer embarazada, ya que la ropa y su diseño apropiado puede facilitar la postura y

---

<sup>22</sup> Arlene, Burroughs. Enfermería Materno-Infantil. McGraw -Hill, México 2000, p92.

<sup>23</sup> Ibid. p 93.

así disminuir el cansancio, las molestias en los senos, y hacer más agradables las adaptaciones fisiológicas y anatómicas propias del embarazo.

#### - Alimentación

Para Nancy Didona una de las mejores maneras de asegurar el bienestar materno y fetal consiste en “enseñar a la familia la importancia de una nutrición adecuada durante el embarazo. La enfermera puede trabajar sola o con un dietista para proporcionar asesoramiento sobre la nutrición de la familia que espera al nuevo bebé. Es esencial que se comparta la información pertinente con la embarazada y con la persona de apoyo.”<sup>24</sup>

Ella misma menciona que “las embarazadas que consumen una dieta correcta desde el punto de vista nutricional, disminuyen los riesgos que se asocian con la mala nutrición, así como la hipertensión arterial sistémica inducida por el embarazo y la anemia en la mujer gestante, el desarrollo inadecuado de las neuronas fetales y el bajo peso al nacer en el recién nacido.”<sup>25</sup>

El problema de la alimentación radica en que las mujeres saben que tienen que alimentarse para estar sanas ellas y sus hijos, pero desconocen los beneficios de cada alimento y lo que significa una dieta saludable.

#### - Cuidado de mamas y pezones

---

<sup>24</sup> Nancy A. Didona. Enfermería Maternal. McGraw- Hill , México, 1996. p110.

<sup>25</sup> Ibid. p115

Según Arlene Burroughs “al aumentar el peso de las mamas se aconseja usar un sostén firme y que brinde soporte para una mayor comodidad y prevenir la pérdida de tono muscular. Al bañarse no se debe de aplicar jabón en los pezones para no eliminar los aceites naturales. Debe advertirse a las mujeres que durante el último trimestre sus senos secretaran un líquido amarillento llamado *calostro*; si la secreción es abundante deberán acudir al uso de toallas o protectores dentro del sostén para mantenerse secas, de otro modo la humedad constante en el tejido de las mamas podría provocar excoriación de los pezones.”<sup>26</sup>

Las mujeres embarazadas desconocen la mayoría de las recomendaciones sobre el cuidado de mamas, ya que no son mencionados frecuentemente por el personal que lleva el seguimiento de su embarazo.

Nancy Didona, menciona que “hay personal sanitario que enseñan a la embarazada a endurecer sus pezones como preparación para la lactancia materna, secándolos diariamente, comenzando desde el séptimo mes de gestación.”<sup>27</sup>

Las mujeres que acuden al Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco conocen este tipo de ejercicios en los pezones porque se les da ésta información, aunque ellas no lo toman mucho en consideración hasta que ya pasó el parto y entonces vienen los problemas para la lactancia.

#### - Ejercicio

---

<sup>26</sup> Arlene, Burroughs. Op.cit. p 92.

<sup>27</sup> Nancy, Didona. Op.cit. p 116.

Para Arlene Burroughs, “las mujeres deben ser animadas a continuar con alguna actividad física, pues proporciona beneficios tanto psicológicos como físicos al conservar en alguna medida la condición física previa al embarazo. Deben ser alentadas a realizar ejercicio de baja intensidad, como caminar, o hacer bicicleta estacionaria, y que no implique levantar peso. El objetivo del ejercicio es fortalecer los músculos minimizando el riesgo de lastimar articulaciones o ligamentos.”<sup>28</sup>

Las futuras madres desconocen la actividad que pueden realizar durante esta etapa. Es apropiado hacer ejercicios como giros pélvicos, ejercicios perineales y de los muslos, aunque debe evitarse la fatiga. Es importante una rutina diaria para favorecer el desempeño cardiovascular, muscular y respiratorio de la embarazada durante el trabajo de parto, disminuyendo así el riesgo de laceración perineal o episiotomía.

- Baño diario

Para Arlene Burroughs “las mujeres transpiran profusamente durante el embarazo. Por lo que necesitan baños frecuentes, ya sea en tina o en ducha. Los baños de tina podrían ser peligrosos en etapas avanzadas, debido a la torpeza propia de este periodo de gestación, por lo que se deben tomar medidas de seguridad.

Deben evitarse los baños calientes pues elevan la temperatura del cuerpo, lo que podría causar anomalías fetales. Se ha demostrado por medio de estudios

---

<sup>28</sup> Arlene, Burroughs. Op.cit. p 92

que el agua no penetra a la vagina por lo que no deben temerse a las infecciones.”<sup>29</sup>

En su mayoría las mujeres se bañan diariamente, en casos mínimos se bañan cada tercer día, según lo acostumbren, o tengan la oportunidad de hacerlo, pero desconocen que beneficios más trae el realizar el baño, como es favorecer también a la circulación sanguínea, relaja los músculos disminuyendo la sensación de cansancio por la carga del peso del feto, además de producir en la mujer una sensación de bienestar lo que facilita el descanso y sueño.

#### - Cambio de ropa

Nancy Didona dice “se sugiere el cambio de ropa interior diario ya que durante el embarazo hay secreción vaginal, más sudoración y una mayor actividad de las glándulas sebáceas.”<sup>30</sup>

Las mujeres saben generalmente que deben de cambiar su ropa interior diario para evitar infecciones vaginales. En el caso del cambio de sostén no conocen los beneficios del cambio diario, que son, no guardar humedad para evitar excoriaciones en las mamas y el mal olor.

#### - Lavado de Dientes

---

<sup>29</sup> Id.

<sup>30</sup> Nancy A. Didona. Op.cit. p 116

Para Arlene Burroughs la mujer embarazada “puede hacerse una revisión de rutina. Los procedimientos radiológicos deben ser retrazados por lo menos hasta después del primer trimestre. Es aconsejable que se obturen las caries y se traten las infecciones. El uso de un cepillo dental de cerdas suaves aminorará el sangrado de las encías cuya vascularidad es mayor durante el embarazo.”<sup>31</sup>

Uno de los problemas más frecuentes en las futuras madres es que su higiene dental no es la adecuada, ya que no se lavan los dientes tres

veces al día y presentan caries y/o mal aliento. Es necesario tener una vigilancia estrecha en cuanto a la higiene dental, debido a la mayor vascularización de las encías hay ligeros sangrados que puedan propiciar alguna infección, además de que un sangrado abundante y constante representa una pérdida importante de sangre y por lo tanto puede ser un factor de riesgo para desarrollar anemia gestacional, si se combina con una mala alimentación.

#### - Prevención de Accidentes

Según Arlene Burroughs “los baños de tina o regadera pueden resultar peligrosos en etapas avanzadas del embarazo, debido a la torpeza física propia de ese periodo de gestación. El centro de gravedad de las mujeres se mueve hacia delante lo que le da una mayor propensión a las caídas.”<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Arlene. Burroughs. Op. cit, p93

<sup>32</sup> Ibíd. p92.

En gran parte de las veces no previenen los accidentes las mujeres embarazadas. La mayoría de los accidentes son prevenibles y debido a las limitaciones de movilidad, es recomendable que tomen las precauciones adecuadas, colocar tapetes antiderrapantes, usar calzado adecuado, ropa adecuada, para evitar factores de riesgo.

#### - Uso de calzado adecuado

Arlene Burroughs menciona que “debido a que el centro de gravedad de las mujeres embarazadas cambia hacia delante; es preferible no usar zapatos de tacón alto, pues contribuyen al dolor de espalda al incrementar la curvatura de la espalda baja y así tener una mayor propensión a caídas.”<sup>33</sup>

No es problema el uso de calzado adecuado, la mujer embarazada lo usa para sentirse cómoda pero debe de saber que una mala posición o postura puede generar complicaciones o molestias que se pueden disminuir o eliminar usando el calzado adecuado y cómodo para mantener una postura adecuada para facilitar la movilidad sin molestias y así mismo evitar la disminución de la actividad como de lesiones graves debido a accidentes.

#### - Prevención de fármacodependencias

Según Arlene Burroughs “el uso de sustancias durante el embarazo, incluyendo drogas ilegales, tabaco y alcohol, pueden afectar seriamente el desarrollo fetal y el desenlace del embarazo, durante el primer trimestre de la gestación el uso

---

<sup>33</sup> Ibid. p 93.

de estas sustancias pone al feto en mayor riesgo. Sin embargo estas sustancias pueden causar perjuicios al feto durante toda la gestación. Se sabe que varias drogas tienen efectos teratógenos sobre el producto y pueden interrumpir el desarrollo y producir malformaciones.”<sup>34</sup>

La mayoría de las malformaciones congénitas son resultado de la exposición a agentes teratógenos, en especial al consumo de sustancias tóxicas, como drogas ilegales, alcohol y tabaco. Es necesario proporcionar información de los efectos negativos que tienen estas sustancias, no solo en el feto si no también en la madre, como lo son: hipertensión arterial, desprendimiento prematuro de placenta, taquicardia, insuficiencia cardiaca, convulsiones, insuficiencia respiratoria y muerte. En el feto produce bajo peso al nacer, nacimientos prematuros, problemas de conducta, malformaciones congénitas, sufrimiento fetal e incluso puede llegar a mortinato.

#### - Descanso y Sueño

Nancy Didona dice que “la embarazada necesita entre seis y ocho horas de sueño nocturno. Lo ideal sería que pudiese dormir una breve siesta. El descanso varias veces al día, o cada pocas horas, también ayuda a recargar energías para poder seguir con su vida habitual.

La embarazada que puede encontrar tiempo para descansar y relajarse, suele tener problemas para conseguir una postura cómoda.”<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Ibid. p 103.

<sup>35</sup> Nancy A. Didona. Op. cit. p. 116.

La vida cotidiana de las personas y más en particular de la mujer gestante es muy ocupada y absorbe mucho tiempo por lo que a veces no se puede descansar todo lo que necesita nuestro cuerpo. La enfermera puede recomendar que se recuesten sobre la espalda con las piernas elevadas, o sobre el costado izquierdo con el abdomen ligeramente apoyado, cuando tengan un espacio para descansar.

#### - Consultas Prenatales

Para Nancy Didona “los cuidados prenatales los suelen llevar a cabo las enfermeras, las matronas y los médicos. Los profesionales de otras especialidades, como lo son los expertos en nutrición, los preparados para el parto y los trabajadores sociales; también pueden estar comprometidos en la atención a la familia que va a tener un hijo. Los estudios ponen de manifiesto que cuando se diagnostica pronto el embarazo, la mujer y su hijo reciben un cuidado coherente, disminuyen los riesgos asociados a la falta de un control prenatal y evitar resultados negativos del embarazo y parto.”<sup>36</sup>

La importancia del cuidado prenatal radica en la disminución de las complicaciones maternas y fetales, y el índice de morbilidad y mortalidad. El contacto frecuente con la embarazada y con la familia permite saber a la enfermera de primera mano como la familia está esperando a su hijo y su adaptación a los cambios físicos y sociales que se asocian al embarazo.

Durante estas visitas prenatales de rutina las enfermeras comprueban el progreso de la mujer y el feto en crecimiento y enseñan a la familia las conductas positivas de autocuidado.

---

<sup>36</sup> Ibid. p 100

- Lavado de manos

Según Nancy Didona “las manos sucias e infectadas constituyen la forma más común de contaminación de los alimentos, por lo cual las manipuladoras de alimento deben de poner especial atención en lavarse las manos correctamente con suficiente agua y jabón.”<sup>37</sup>

Las manos pueden parecer limpias a simple vista, lo que no garantiza que están libres de gérmenes patógenos, por ejemplo, al defecar, las manos con frecuencia se contaminan con cualquier sustancia, y si no son lavadas de forma debida, al tocar los utensilios los alimentos podrían llevar gérmenes, huevecillos o quistes de parásitos.

- Salud emocional

Para Nancy Didona “el embarazo concentra cambios físicos y psicológicos así como psicosociales a los que enfrenta la mujer y las personas que la rodean, como son su pareja y la familia.”<sup>38</sup>

Según Arlene Burroughs “el embarazo implica un cambio profundo en la vida de la mujer y de su familia. Es el momento en que ella y sus allegados se enfrentan con el reto de redefinir su papel actual, revisar sus conflictos previos y asumir su nuevo papel. Los ajustes físicos y emocionales del embarazo aunados a los requerimientos para convertirse en padres provocan diversos grados de estrés y ansiedad.

---

<sup>37</sup> Ibid. p117

<sup>38</sup> Id.

Algunos factores que contribuyen tanto positiva como negativamente a la respuesta psicológica de la mujer hacia su embarazo incluyen los cambios de la imagen corporal, su seguridad emocional, sus expectativas culturales, el apoyo de sus allegados, si el embarazo es inesperado, si es deseado, y su situación financiera. Un factor importante que influye en el efecto psicológico del embarazo es el grado de inmadurez o madurez de la mujer y su disposición para la maternidad.”<sup>39</sup>

El solo cambio de la figura del cuerpo causa un sentimiento negativo hacia el embarazo.

Las gestantes sienten un rechazo hacia ellas pues se ven feas y obesas, estas mujeres necesitan apoyo y acercamiento físico. Una buena forma de mitigar estos sentimientos es expresándoles amor verbal y físicamente.

Las molestias físicas les causan a menudo ansiedad, si se les explica los ajustes que su cuerpo realizara y las sensaciones que ella experimentara debido a los mismos, y si se les explica que esos cambios son normales podrá aceptarlos con mayor facilidad, y con menos estrés.

Es frecuente que la futura madre se sienta restringida en su ritmo físico normal o previo al embarazo. Se les debe alentar a continuar en sus mismas actividades en tanto no interfieran con la gestación.

- Inmunizaciones

---

<sup>39</sup> Arlene, Burroughs, Op. cit. p.

Según Arlene Burroughs “las mujeres deberán saber que las vacunas con virus vivos atenuados no deben administrárseles durante el embarazo, por los efectos teratógenos de los virus sobre el embrión o feto en desarrollo. Sin embargo pueden administrarse vacunas con virus muertos, inmunizaciones que se proporcionan a la mujer y que deben tener un control, ya que tal vez reciba una vacuna con virus vivos atenuados y pueden llegar provocar un daño fetal potencial, que pudo haberse evitado”.<sup>40</sup>

Se debe vacunar a las futuras madres contra el Tétanos, y en cada vacunación con virus vivos atenuados se debe advertir que no pueden embarazarse con un mínimo de tres meses, o preguntar antes de aplicar cualquier vacuna si se esta embarazada o no, o piensa hacerlo para evitar que por una aplicación mal planeada se presenten complicaciones para el feto como lo son las malformaciones, o daño cerebral e incluso llegar a provocar un aborto.

#### 2.1.6 Actividades de Enfermería en el Autocuidado.

##### - Educación para la Salud en el embarazo

Para Rosa Torrens “cuando la pareja tiene una información correcta y aprenden que muchos de los cambios son normales en el embarazo, hay una mejor aceptación y adaptación a la idea de que en un periodo corto tendrán a un nuevo ser dentro de su núcleo familiar. Así mismo adoptaran las medidas de autocuidado necesarias para conservar la salud, al conocerlas.”<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Ibid. p 103

<sup>41</sup> Rosa Torrens, Enfermería de la Mujer, Difusión Avances de Enfermería, Madrid,2001

Una de las labores de enfermería es la de brindar, educación ya que se orienta para cuidar el estado de salud de la madre y de su hijo a través de la enseñanza sobre los hábitos saludables y cuidados específicos, cambios físicos, psicológicos y sociales durante la gestación. El aprendizaje por parte de la gestante sobre autocuidado ayudará a mejorar su estado, favoreciendo además su autonomía.

- Apoyo físico y emocional

Según Rosa Torrens “cuando se diagnostica que se tiene un embarazo se da un acontecimiento de felicidad, emoción y una intensa responsabilidad, tanto para la pareja como a sus familiares. Esta noticia puede originar miedo tensión, ansiedad, etc., por falta de conocimientos y comprensión de su nuevo estado. ”

42

Ante éste tipo de situaciones emocionales la enfermera debe tener una posición de apoyo para la pareja y familia, ya que estas profesionales pueden calmar las inquietudes que presenten las mujeres. Todo esto se va a conseguir por medio de proporcionar información, cariño, comprensión y así se mantendrá la salud emocional.

---

<sup>42</sup> Ibid.

### 3.- METODOLOGIA.

#### 3.1 VARIABLE E INDICADORES.

##### 3.1.1 Dependiente: AUTOCUIDADO

- Indicadores de la variable.

- Vestimenta cómoda.
- Alimentación.
- Cuidado de mamas y pezones.
- Ejercicio.
- Baño diario.
- Lavado de dientes.
- Prevención de accidentes.
- Uso de calzado adecuado.
- Prevención de fármacodependencia.
- Descanso y Sueño.
- Consultas prenatales.
- Lavado de manos.
- Salud emocional.
- Inmunizaciones.
- Cambio de ropa.

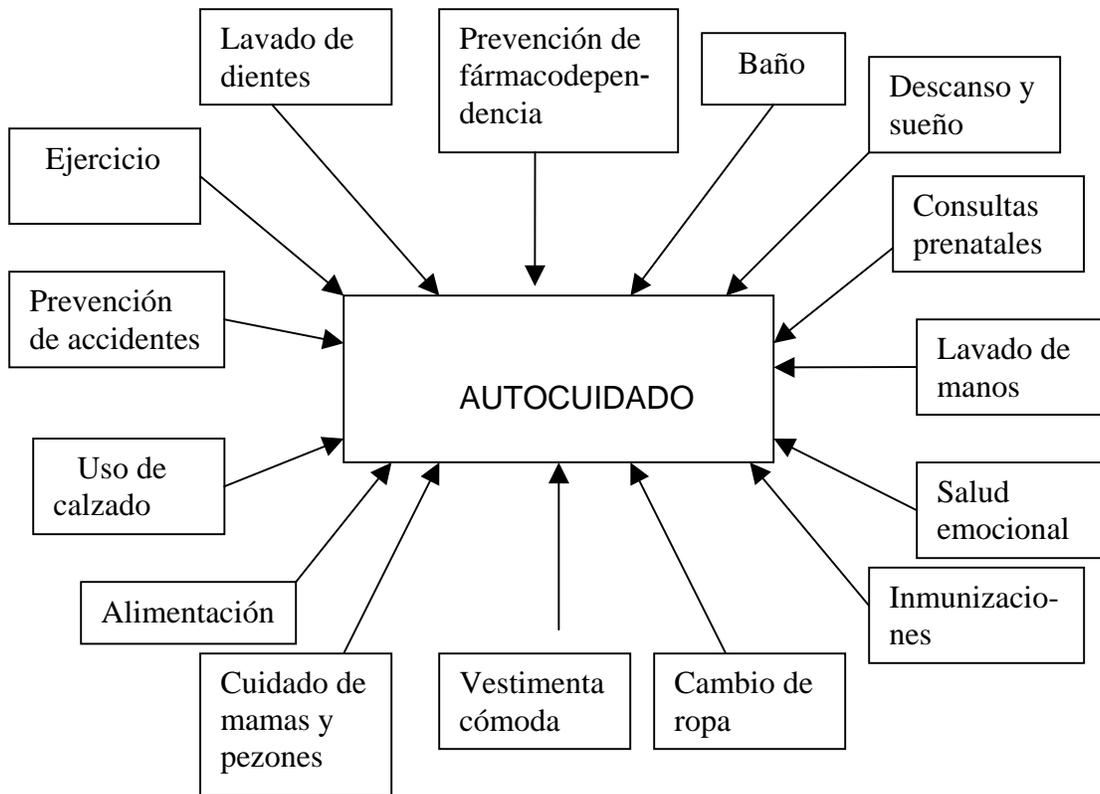
##### 3.1.2 Definición Operacional de la variable.

Autocuidado de las embarazadas:

Según Dorothea Orem el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas hacia sí mismas o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Las medidas de Autocuidado son: vestimenta cómoda, alimentación, cuidado de mamas y pezones, ejercicio, baño diario, cambio de ropa, lavado de dientes, prevención de accidentes, calzado adecuado, prevención de fármacodependencia, descanso y sueño, consultas prenatales, lavado de manos, salud emocional e inmunizaciones. Esta serie de medidas se conoce como Autocuidado en las embarazadas, como una serie de acciones que se realizan a fin del mantenimiento biológico, psicológico e incluso social de la futura madre, así mismo, se tornan complementarias estas medidas, ya que la madre toma actitudes de protección, esto quiere decir que adopta nuevas costumbres, acciones y cambio de hábitos a los que estaba acostumbrada, ya que la integración de acciones negativas a corto plazo, afectarán tanto a la madre como al hijo.

### 3.1.3 Modelo de relación de influencia de la variable.



### 3.2 TIPO Y DISEÑO DE LA TESINA.

#### 3.2.1 Tipo de tesina.

El tipo de tesina que se pretende realizar es diagnóstica, analítica, descriptiva, observacional y no experimental.

Es diagnóstica porque se pretende realizar un diagnóstico situacional del Autocuidado que llevan las embarazadas, que acuden al Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, para estudiar ampliamente dicha variable.

Es analítica porque para poder estudiar el autocuidado que llevan las embarazadas se descompondrá al mismo en sus indicadores básicos.

Es descriptiva porque pretendemos describir el fenómeno que produce el autocuidado en las embarazadas que acuden al Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco, para poder estudiarlo profundamente.

Es observacional porque se va a observar el fenómeno que produce el autocuidado en las embarazadas y derivado a esto se pudran proponer diferentes medidas para tratar de solucionarlo.

### 3.2.2 Diseño de Tesina.

El diseño de tesina se ha estructurado siguiendo fielmente estos aspectos:

- Asistencia a un curso de Metodología de la Investigación en las instalaciones de la ENEO.
- Búsqueda de un problema de investigación que sea novedoso y útil para la profesión.
- Elaboración de los objetivos, general y específicos de la investigación.
- Asistencia a la biblioteca en varias ocasiones para realizar el Marco Teórico Conceptual de la Variable en estudio.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones finales.

## 3.3 TECNICAS DE INVESTIGACION UTILIZADOS.

### 3.3.1 Fichas de trabajo.

Mediante las fichas de trabajo se pudo recopilar toda la información relativa al Marco Teórico. Así, las fichas de trabajo son un valioso instrumento que

permitió, recopilar la información empírica primaria y secundaria para realizar el Marco Teórico.

### 3.3.2 Observación

Mediante esta técnica se pudo visualizar el fenómeno que se está estudiando con las embarazadas del Hospital Materno-Pediátrico de Xochimilco en México, D.F.

## 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

### 4.1 CONCLUSIONES

Se puede concluir que el embarazo es una etapa de la vida en donde una mujer debe preocuparse por mantener buena salud por medio del autocuidado, para que otra personita crezca en las mejores condiciones, ya que por estar creciendo dentro de ella, esta personita depende total y completamente de lo que la mujer haga, y que todo aquello repercutirá en el desarrollo de esta personita durante el periodo en el que ésta, este dentro del vientre de la madre, por lo que el autocuidado de la madre durante el embarazo es indispensable para un desarrollo optimo del bebe.

Pero ¿que es el autocuidado y cual es su importancia durante el embarazo? Bueno pues concluyendo dada la información obtenida en esta tesina, se puede decir que el autocuidado es una forma especial de decirnos y demostrarnos que nos queremos, y en caso del autocuidado durante el periodo de gestación, no solo es el demostrarnos que nos queremos, sino también al bebe que viene, y no solo que lo queremos sino que también lo respetamos ya que tiene derecho a crecer lo más sano posible y dado que desde el momento de la concepción depende de nosotros debemos de hacer lo mayor posible por mantenernos en un buen estado de salud.

También se puede mencionar que por lo observado, la mayoría de las mujeres embarazadas, entiende por autocuidarse durante el embarazo, el solo hecho de dejar de hacer actividades que involucren un esfuerzo grande como es el cargar cosas pesadas, cuando en realidad no se dan cuenta de que es más que eso, que el autocuidarse es el hacer todo lo que nos han inculcado desde pequeños

ya que también es una actividad aprendida, y añadirle todo lo que sabemos para mejorar nuestra salud y más que todo nuestra calidad de vida, y en el embarazo también la calidad de vida del bebe que viene en camino.

Para entender mejor las conclusiones y recomendaciones se presentaran por cada indicador del autocuidado que debe tener una mujer embarazada.

- Vestimenta adecuada.

Es un problema muy común debido a que cada día desafortunadamente se están presentando con mayor frecuencia embarazos en adolescentes y al embarazarse no dejan de usar su ropa de moda, y debido también a que es difícil para ellas el hacerse a la idea de que van a ser mamás, que van a tener que cuidar de un pequeñito y que su vida dio un giro muy grande desde el momento de la concepción.

El utilizar ropa de maternidad no es algo que les llame la atención ya que piensan que por utilizar dicha ropa se verán más gordas o cualquier pretexto que se les ocurra por el hecho de utilizar ropa adecuada que permita el crecimiento del bebe y que además les será más cómoda no es algo en lo que piensen, prefieren tener sus pancitas por fuera y sin un soporte que las ayude a detener el peso de dicho vientre, sin darse cuenta que esto les ocasionara mayor dolor de espalda.

Aunque no solo las madres adolescentes incurren en este error hay mujeres embarazadas más grandes de edad que por el trabajo o por apariencia e incluso por ideologías tampoco utilizan la ropa.

## - Alimentación

La importancia de una alimentación adecuada y más durante el embarazo es indispensable porque puede disminuir los riesgos que se asocian a una mala nutrición y es algo que podemos enseñar a cualquiera, con ayuda de un dietista.

Pero hay algo que muchas veces nos ponen de pretexto, como por lo general hacen, y es el recurso económico de cada persona, y es que piensan que con pocos recursos no es posible llevar una buena nutrición, más sabemos que el aspecto económico no es motivo por el cual podamos decir que no todos pueden cumplir con una nutrición adecuada, pensamos que el tener una buena dieta es muy costoso, pero si en realidad nos ponemos a ver y pedimos asesoramiento podemos crear una buena dieta con pocos recursos.

Otro pretexto que ponen las mujeres para justificar el no comer adecuadamente es el tiempo, si es alguien que trabaja mencionan que no pueden desayunar o comer adecuadamente y que las cenas casi no las realizan debido al tiempo con el que cuentan para llegar al trabajo o el que tienen para comer.

Si es alguien que se dedica al hogar pero que tiene más niños, el pretexto es que no les alcanza el tiempo para desayunar tranquila ni adecuadamente ya que tiene que ver por otros.

Se puede comentar que las mujeres desconocen lo que es una dieta adecuada, los valores nutrimentales de cada alimento, las consecuencias que puede causar una mala alimentación tanto para ella como para el bebe, lo fácil y económico que es cumplir con una dieta adecuada, más si conocen la importancia que tiene el hecho de alimentarse para estar sanas ellas y sus bebes pero no saben como pueden lograrlo con bajos recursos.

- Cuidado de mamas y pezones.

Este es un tema que a las embarazadas les da un poco de pena tratar ya que se trata de partes de nuestro cuerpo que son privadas, esto principalmente se da en las embarazadas primerizas, aunque también hay mujeres que son multíparas y que tal vez hasta ellas serian mejores maestras en este tema y por lo mismo no tienen pena alguna sobre el mismo.

Durante el embarazo es importante que tratemos dicho tema ya que si nos vamos a dedicar a la lactancia del bebe nuestras mamas y principalmente los pezones deben de estar en las mejores condiciones para que el bebe pueda alimentarse adecuadamente y que nosotras no tengamos ningún problema para dar la lactancia.

Se puede concluir que el cuidado de sus mamas no es de mucha importancia para la mujer embarazada ya que sigue utilizando sus sostenes comunes incluso para la lactancia, el pretexto es que los sostenes de lactancia y soporte son muy caros por lo que les es imposible comprarlos.

Pero algo no saben, y es que debido al cambio hormonal, de peso, en una mujer embarazada, y la preparación de los senos para la lactancia las mamas se tornan turgentes, se agrandan y la piel por consiguiente se estira, por lo que es necesario usar sostenes que brinden soporte para una mayor comodidad y prevenir que debido al peso los músculos que cubren los senos se debiliten y posteriormente al término de la lactancia los pechos se cuelguen.

Para los pezones, les importa un poco más su cuidado y preparación, ya que la mayoría de las mujeres embarazadas, si no es por ellas, es por la idea de su mamá que deben darle pecho a sus bebés y saben que entre más formado este el pezón más fácil será el darle la lactancia a sus bebés, pero les es difícil hacer los ejercicios, no por que sean complicados sino por el tiempo que deben dedicar a ellos, y solo los llegan a realizar de vez en cuando.

Pero también se observa que muchas solo cuidan sus pechos para prepararlos a la lactancia, más no recuerdan que también deben de seguir ese cuidado cuando estén lactando al bebé ya que si no pueden producir llagas y/o laceraciones lo que puede dificultar la lactancia e incluso llegar a interrumpirla, lo que sería una lastima ya que como sabemos no hay mejor alimentación para un bebé en los primeros cuatro meses como la leche materna.

También se puede mencionar que el personal de enfermería no proporciona mucha información sobre el cuidado de mamas y pezones, a menos que una mujer le pregunte lo que es bastante penoso ya que se supone el personal de salud debe de educar para prevenir, no esperar hasta que la gente pida ayuda.

- Ejercicio.

El ejercicio es una actividad física que nos ayuda de varias formas, ya que nos mantiene en peso promedio, nos ayuda a tener más energía, a relajarnos, sacar el estrés por el trabajo y la casa, etc.

Es una actividad que podemos llevar a cabo de diferentes formas, pero no es una actividad que en realidad todos realicemos aunque sabemos que nos beneficiara y que en su mayoría tenemos que hacerlo.

El ejercicio en el embarazo es muy importante porque no solo ayudara a la mujer durante el embarazo sino también en el trabajo de parto.

Los ejercicios que debe realizar la embarazada son de bajo impacto, es decir que no requieren mucho esfuerzo, como son saltos, o pesas, ya que estos le ayudaran a nivelar su sistema cardiovascular para que realice mayor trabajo con el menor esfuerzo, pero también debe de hacer ejercicios de estiramiento muscular, principalmente de los músculos de las piernas y el piso de la pelvis, esto le ayudara a tener mayor fuerza y rendimiento para cargar al bebe en el vientre y a la hora del parto tener mayor elasticidad, y fuerza para expulsar al producto, de respiración.

Para que durante el embarazo pueda controlar su respiración y al inhalar aspire mayor cantidad de oxigeno ya que es difícil para ellas por la expansión del útero, y en el parto a controlar su respiración y poder realizar mayor esfuerzo sin cansarse demasiado y sin llegar a una acidosis respiratoria por el exceso de bióxido de carbono en el cuerpo.

Pero estos ejercicios no se deben de realizar en el último mes de gestación ya que además de que es más difícil y cansado para las futuras mamas, por el tamaño del vientre y el peso del mismo, puede ocasionar si no se realiza de manera adecuada que se inicie el trabajo de parto antes de tiempo, lo que en lugar de mejorar y ayudar en el embarazo, lo perjudicaría al tener un bebe prematuro.

Se puede mencionar que se presenta un factor que hasta el momento a influido mucho en el autocuidado de las embarazadas y es el tiempo, muchas mujeres

dicen no tener tiempo para realizar ejercicio o creen que el hacer sus actividades cotidianas es realizar ejercicio, pero tampoco saben que el solo realizar un ejercicio de media hora al día es más que suficiente para mejorar su salud y apoyar su embarazo, pero lo tampoco saben que ejercicios pueden realizar ni hasta que mes pueden hacerlo.

Otro factor que no ayuda a las mujeres para que realicen ejercicio es que son de bajos recursos y por lo general los lugares dedicados a proporcionar estas actividades son muy caros para ellas, además que tienen que trabajar o si hay más niños deben cuidar de ellos mientras el esposo trabaja.

- Baño diario.

La mayoría de las personas nos bañamos diario, pero hay personas que lo acostumbran hacer cada tercer día e incluso hay quienes lo hacen cada cuatro o cinco días, debido a que no tienen agua por tubería y van las pipas a dejarles el agua pero esta no alcanza más que para bañarse cada cuatro o cinco días.

Las mujeres que se observaron con escasez de agua son mínimas, pero no solo eso también las mujeres desconocen los beneficios de un baño, pues no solo ayuda a limpiarnos el sudor y polvo del día, que por cierto en el caso de las mujeres transpiran profusamente durante el embarazo.

Las mujeres embarazadas, si fuera por ellas mismas se bañarían diario pero no pueden debido al tema que mencionamos anteriormente, pues les gusta bañarse pues dicen que se relajan con el agua caliente de la regadera, más hay que recordarles que el agua no debe de ser tan caliente pues podría desencadenar el trabajo de parto.

## - Cambio de ropa

Dado que con el baño también está el cambio de ropa podemos decir que la mayor parte las mujeres lo realiza si no es toda su ropa en general, lo es por lo menos en la ropa interior.

Se puede asumir que el cambio de ropa es muy importante debido a que por las actividades que realizamos en el día hay transpiración y por consiguiente sudor, que como mencionamos anteriormente durante la gestación es más profuso, además de haber secreciones vaginales del polvo de la calle. Y que gracias al cambio de ropa podemos evitar las infecciones vaginales, las cuales perjudican el embarazo, pero también el cambio de sostén ayuda a evitar la humedad y con ello prevenir las excoriaciones, además del mal olor

Por todo lo anterior y lo observado en las embarazadas se sabe que tienen la idea de cual es la importancia de hacer un cambio de ropa diario en cuestión a la pantaleta, más no saben el porque hay que cambiar también el sostén y la ropa exterior, por lo que habrá que hacer observaciones en ese tema.

## - Lavado de dientes

Este es un tema que podemos decir que no solo se encuentra en las embarazada sino también en la mayoría de la gente ya que es algo que muy pocos realizan correctamente y las tres veces que son necesarias para una buena higiene bucal.

Con la información se puede decir que es muy importante que una mujer que esta embarazada o planea embarazarse se haga una revisión de rutina esto es para evitar que por problemas dentarios sea necesario utilizar un tratamiento que pueda causar algún daño al bebe.

Las mujeres que asisten al hospital que están embarazadas y de la comunidad no tienen mucha idea de lo que puede causar el no tener una buena higiene dental, pero no se dan cuenta que cada vez que se les cae un diente durante el embarazo quiere decir que es por falta de cuidado dental y que puede prevenirse, más piensan que es normal que por cada hijo que tengan se les caiga un diente.

La cultura del cuidado dental es muy deficiente al menos en esta comunidad que cubre el hospital y es debido a que por los recursos escasos les es imposible asistir con un dentista y para el dentista hospitalario no les es otorgado el pase con facilidad.

#### - Prevención de accidentes

Una cosa se ha aprendido y observado y es que la mayoría de los accidentes son prevenibles y que solo es cuestión de ver las necesidades y limitantes que tenemos y planear bien lo que vamos a realizar.

Durante el embarazo es posible que se puedan presentar accidentes con mayor facilidad, debido a que el centro de gravedad se mueve hacia delante la que hace a las embarazadas propensas a caídas, además que por el crecimiento del vientre hay mayor torpeza física.

Los accidentes para una embarazada se pueden presentar en cualquier lugar como es el baño, la casa o la calle, como para cualquier persona, pero por el embarazo se presenta mayor incidencia, pero esto no quiere decir que la mujer no puede realizar sus actividades, lo que si, es que las debe de hacer con mucho cuidado y si es necesario con ayuda de otra persona adulta.

Se concluyo que en el último trimestre de embarazo es necesario que a todos los lugares que valla la embarazada debe ser acompañada por un adulto debido a la torpeza que se presenta por la limitación de movilidad que hay durante esta etapa.

La prevención de accidentes no es algo que les preocupe a las embarazadas pues no creen necesario o importante el prevenir dichos accidentes.

Se puede decir que es difícil cambiar la opinión de una persona pero podemos hacer lo mayor posible para que esa persona tenga otra perspectiva de las cosas y elija la mejor opción que en este caso es el acceder a la idea de que es necesario que prevengan los accidentes para terminar mejor su embarazo.

- Uso de calzado adecuado.

Cabe mencionar que las embarazadas deben de utilizar zapato cómodo y de piso para tener un mejor descanso, además de que al modificarse su centro de equilibrio el usar zapato de tacón propicia tener caídas o dolor de espalda al incrementar la curvatura de la espalda baja, (lordosis).

Como se menciona con el problema de la vestimenta el que las mujeres embarazadas sean de edad corta o trabajen, impide que traten de usar los

zapatos adecuados, ya que si no es por la moda es por la apariencia física o requerimiento de su trabajo.

Casi en este aspecto no hay mucho que hacer ya que son muy pocas las que no utilizan dicho calzado y estas mismas lo cambian ya para el tercer trimestre de embarazo pues a pesar de todo el cansancio y el dolor son la causa de dicho cambio.

#### -Prevención de fármacodependencia

Se concluye que es necesario tratar este tema con mucho cuidado debido a que el consumo de sustancia nocivas afecta directamente al bebe causando malformaciones o haciendo que el producto, nazca de bajo peso, o el embarazo no llegue a termino.

Todas las malformaciones relacionadas con el consumo de teratógenos o la exposición a otros agentes son totalmente prevenibles si la madre es cuidadosa.

El que las mujeres no tengan cuidado en prevenir dichos consumos puede dar la idea de que los bebes que están en camino son niños no deseados, por lo que la mujer no tiene el menor cuidado en preocuparse por la salud de su hijo, más las consecuencias vienen después, ya que cuando presentan alguna malformación los bebes, los quieren menos que antes e incita a las mujeres a abandonar a los niños.

Muchas mujeres que tienen bebes con malformaciones creen que es un castigo, más no se ponen a pensar que muchas veces es por las acciones que

tuvieron durante el embarazo y muchas veces desde antes de embarazarse, por lo que es necesario que si una mujer no gestante pretende embarazarse, debe de evitar cualquier agente teratógeno.

#### - Descanso y Sueño.

El descanso y el sueño son cosas muy diferentes, pero que van muy de la mano para tener un buen descanso, y todos debemos de cumplir por lo menos con ocho horas de sueño, más aun la embarazada, ya que su vida se vuelve más pesada, ocupante, y absorbente.

Se puede decir que es necesario que la embarazada tome siestas de ser posible, y principalmente en el ultimo trimestre, ya que esto ayuda a que la gestante retome fuerzas para continuar con sus actividades.

Pero como en otros aspectos, el tiempo es un factor muy importante para que la embarazada no tome las siestas ni las ocho horas necesarias para recuperar fuerzas, pues son muchas las actividades que tienen que realizar y poco el tiempo con el que cuentan, Además de que cuando se recuestan es muy difícil acomodarse pues el peso y tamaño del vientre les impide tener un buen descanso.

#### - Consultas prenatales.

Entre el autocuidado están las consultas prenatales, por lo se observa hasta el momento son muy importantes ya que con ellas se pueden ir detectando anomalías que se lleguen a presentar en el transcurso del embarazo. No solo

nos ayudan con los problemas, también a apoyar a la adaptación de que pronto se incluirá una nueva personita en la familia.

Se puede definir que muchas mujeres piensan que las consultas prenatales son una pérdida de tiempo pues no le ocurre nada en el transcurso del embarazo, pero no se dan cuenta que si no fuera por dichas consultas podrían haber tenido alguna complicación o dudas que no habrían sido contestadas por un profesional.

Se puede mencionar que cuando se diagnostica pronto un embarazo la mujer y su hijo reciben un cuidado coherente, disminuyendo con ello los riesgos asociados a un mal o escaso control prenatal y a evitar resultados negativos del embarazo y parto.

- Lavado de manos.

Con toda la información se concluye que las manos sucias e infectadas son la forma más trascendental para infectar los alimentos y con ello contraer fácilmente, infecciones gastrointestinales, por lo que la persona que va a manipular alimento debe de tener mayor cuidado en este aspecto, pero también la persona que coma dichos alimentos ya que por más que la cocinera se lave las manos, si la persona que se va a los comer alimentos no se lavo las manos es muy factible que se enferme.

Las mujeres embarazadas que acuden al hospital, por lo general son ellas las que preparan sus alimentos pero al ver su higiene personal es difícil decir que son personas que se lavan las manos para realizar cualquier actividad que involucre alimentos.

#### - Salud emocional.

Hay personas que no le dan mucha importancia a la salud emocional pues creemos que no nos afectara en nada o que no es algo grave.

Pero durante el embarazo hay muchos cambios tanto en la mujer como con su pareja e incluso el mundo que la rodea. Y si alguno de estos esta mal afectara mucho la llegada del bebe pues pueden empeorar las cosas o el bebe no tendrá la atención que merece.

Se sabe que la salud emocional también influye en el desarrollo del bebe pues hay estudios que demuestran que un bebe siente las emociones de su mamá y cuando es rechazado influye en su carácter y desarrollo. Más también si la pareja no apoya a la mujer durante el embarazo y le presta menos atención que antes, la embarazada puede sentir desprecio por la personita dentro de ella.

El embarazo en si, muchas veces causa en la mujer la sensación de fealdad u obesidad y si a eso le incluimos la indiferencia de los demás, esta puede presentar deseos de aborto o la necesidad de abandonar al bebe después del nacimiento.

#### - Inmunizaciones.

Por la información se puede concluir que es muy importante saber que vacunas contienen virus vivos atenuados, y también es muy importante preguntar si dicha mujer no se planea embarazar en un periodo de tres meses ya que si una mujer planea embarazarse o esta embarazada, podría la vacuna condicionar a una malformación por la acción teratogena de dichos virus.

Es importante que la mujer embarazada se aplique vacunas como la del tétanos que son virus muertos, y que además son necesarias en caso de presentar la necesidad de una cesárea o procedimiento quirúrgico, ya que aun cuando se sabe que deben de estar limpios y esterilizados los materiales para dicho procedimiento, no se deben correr riesgos.

Como una conclusión general se puede decir que las complicaciones en el embarazo son causadas en su mayoría por la falta de autocuidado que tienen las embarazadas, ya que por lo que observa son muchos los aspectos que influyen en la culminación favorable del embarazo, pero también son muchos los detalles que las gestantes no cuidan ni dan la importancia que merecen a dichos aspectos.

También por lo que se observo en la estancia durante prácticas, en el hospital, es muy poca la orientación que se les da a las mujeres cuando asisten a consulta, pues no hay enfermera que apoye a los médicos, y ellos mismos tampoco ofrecen la orientación adecuada. Por lo que si se prestara más atención en el aspecto de orientar, se podrían disminuir las asistencias de las embarazadas a la sala de urgencias, pues muchas veces acuden y en realidad no es una urgencia que afecte su embarazo.

## 4.2 RECOMENDACIONES

### - Vestimenta adecuada

- Enseñar a las mujeres embarazadas en cada contacto que se tenga con ellas la importancia de utilizar ropa y zapatos adecuados para el periodo de gestación, recordándoles las complicaciones que pueden llegar a ocurrir si no utiliza dicha vestimenta, respetando sus ideas y creencias.
- Dar platicas sobre la importancia de la vestimenta adecuada durante el embarazo si es posible, o incurrir a un mural o folleto con imágenes (de preferencia) para llamar más la atención de las mujeres a utilizar ropa adecuada.

### - Alimentación

- Demostrar que es posible llevar a cabo una buena alimentación con pocos recursos por medio de folletos donde se muestren posibles platillos a consumir durante las tres comidas e incluso agregar dos colaciones, (apéndice 1).
- Enseñar a dejar un espacio de tiempo para la alimentación, ya sea parándose más temprano (durmiendo sus ocho horas reglamentarias) para el desayuno, comer tranquilamente y hacer las cenas aun sin hambre

- Explicar las consecuencias y complicaciones que pueden llegar a suceder en caso de no seguir dicha alimentación.
- Canalizar de ser necesario con el nutriólogo de la clínica u hospital para asesoramiento nutricional
- Recordar que todo lo anterior al explicar debe de ser de la manera más clara y sin términos médicos para que la embarazada los entienda, y pueda llevarlos a cabo sin ningún problema.

- Cuidado de mamas y pezones.

- Proporcionar a la embarazada oportunamente los cuidados que debe tener con sus mamas y pezones, como son ejercicios, masajes, etc.
- Revisar en cada oportunidad de contacto con el personal de salud la formación adecuada del pezón para tener una buena lactancia cuando el bebe nazca.
- Proporcionar de ser posible folletos donde se explique sencillamente los cuidados que debe llevar una embarazada, en las mamas y pezones.
- Recordar en cada contacto con el personal de salud como realizar las actividades para mantener unos senos muy agradables, para la lactancia del bebe.

- Ejercicio.

- Instruir a las embarazadas para que realicen ejercicio, mostrándoles algunas actividades que pueden realizar, y mencionando los beneficios que esto traerá con la realización de dicha actividad.
- Proporcionar folletos donde se encuentren diferentes ejercicios que pueda realizar la embarazada para mejorar y/o preparar la condición de su cuerpo, para el embarazo y el trabajo de parto.
- Promover la realización de ejercicio si es posible con campañas y/o talleres de ejercicios para embarazadas.

- Baño diario

- Pedir a la mujer embarazada que tome el baño por las noches ya que ayudara a relajar el cuerpo y a descansar y dormir mejor.
- Mencionar que trate de realizar el baño diario de ser posible, mencionando los beneficios que esto traerá para su embarazo y su salud.

- Cambio de ropa

- Exponer a las embarazadas los beneficios que tiene el que realicen el cambio de ropa diario y las complicaciones que se pueden presentar en caso de que no lo realicen.
- Recomendar a las embarazadas que utilicen solo pantaletas de algodón y sostenes para maternidad si es posible que los compren y si no que los sostenes que tienen los cambien diariamente.
- Pedir que realicen el cambio de ropa diario para poder disfrutar de los beneficios que con ello viene.

- Lavado de dientes

- En el primer contacto con el personal de salud, desde el momento en el que se sepa que se esta embarazada canalizar con el medico odontólogo para una revisión general y la curación, y obturación de caries presentes.
- Recomendar a las mujeres embarazadas el uso de un cepillo dental de cerdas suaves ya que durante el embarazo la vascularidad y sensibilidad de las encías aumenta.
- Invitar a las embarazadas a que realicen el cepillado tres veces al día y después de cada comida.
- Proponer una campaña cada determinado tiempo de salud bucal donde se de consulta gratis o de menor costo para las familias de la comunidad.

- Pedir que hagan lo posible por acudir a sus citas con el odontólogo del hospital ya que es difícil darles una nueva primera consulta.

- Prevención de accidentes.

- Realizar platicas sobre prevención de accidentes en horarios diferentes y si es posible fines de semana para que no haya problema para que las mujeres embarazadas puedan asistir e incluso sus parejas.
- Invitar a las mujeres embarazadas que asistan a todos los talleres y/o pláticas a las que se les invite.
- Estimular a las mujeres a utilizar las medidas necesarias para evitar cualquier accidente, como son el uso de calzado, ropa, y accesorios adecuados par el periodo de gestación.

- Uso de calzado adecuado.

- Desde el primer contacto con el personal de salud hay que invitar a la embarazada a utilizar el mejor calzado para ella, mencionando lo beneficios que tendrá y las complicaciones que aparecerán si no utiliza dicho calzado.
- Si es necesario en el trabajo, explicar al jefe la situación por la que pasa y pedir que acceda a dejar utilizar zapato cómodo.

- Prevención de fármacodependencia.

- Proporcionar información de los efectos negativos que tienen el consumir dichas sustancias, como son, el tabaco, alcohol, o drogas ilegales.
- Canalizar a las embarazadas que fumen o tomen a un espacio de rehabilitación para tratar de sacarlas de dichos vicios.
- Orientar a las mujeres embarazadas que no consuman nada a pedir que si alguien que se encuentre con ellas consume dichas sustancias, trate de no hacerlo mientras este con ella ya que muchas veces las malformaciones también son porque personas cercanas consumen dichas sustancias.

#### - Descanso y Sueño

- Orientar sobre la necesidad de descansar durante el día
- Promover que el descanso que se tome ya sea en las tardes o en la noche sean agradables.
- Pedir que en cada momento que tengan para descansar lo hagan con piernas elevadas y de costado para mejor descanso.

#### - Consultas prenatales.

- Solicitar a las embarazadas que no pierdan su día de consulta ya que el perder el control de su embarazo podría aumentar la incidencia de tener que acudir a urgencias por una complicación que se podría haber prevenido.

- Pedir que siempre que acuda a consulta no olvide llevar su calendario de registro de menstruación o nunca olvidar su última fecha de menstruación.
- Dar siempre la información necesaria y responder las dudas de la embarazada sin incurrir a las malas caras y respuestas groseras.
- Orientar siempre a la embarazada a continuar o cambiar actividades que ayuden a su embarazo.
  - Lavado de manos.
- Explicar los beneficios que trae el lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Pedir a las embarazadas que traten de preparar ellas mismas sus alimentos con la mayor limpieza posible
- Invitar a las embarazadas a no comer en la calle y explicar las enfermedades que podrían presentar en caso de consumir algún alimento infectado.
  - Salud emocional.
- Ver la aceptación por parte de la pareja y familia hacia el bebe, para localizar si hay algún desprecio.
- Canalizar con un psicólogo a la familia en caso de que se presente alguna irregularidad con la aceptación del bebe.

- Dar pláticas sobre autoestima, y la normalidad de los cambios de una mujer cuando se embaraza.
- Alentar a las mujeres a continuar sus actividades normales para que no se sientan inútiles, siempre y cuando no afecte el embarazo.

- Inmunizaciones.

- Preguntar antes de aplicar cualquier vacuna si la mujer esta embarazada o se planea embarazar en un periodo mínimo a tres meses, después de la aplicación de la vacuna.
- Orientar a la embarazada sobre los efectos que puede tener la vacuna si se embaraza
- Realizar campaña de vacunación a embarazadas con fines de prevención ante cualquier situación que se pueda presentar.

## 5.- ANEXOS y APENDICES

### APENDICE No 1 Cuadro de alimentación

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Día 1	1 vaso de jugo 1 taza de leche 1 pan 2 huevos	1 fruta entera 1 barra de cereal	1 vaso de agua 1 gelatina 1 fruta - carne 2 tortillas	6 rollitos de jamón 1 vaso de fruta picada	1 taza de te 1 plato de cereal con leche
Día 2	1 vaso de jugo 1 taza de te 1 vaso fruta 2 hot cake	1 vaso de yogurt con fruta picada	1 vaso de agua 1 gelatina 1 vaso de fruta picada - pollo 2 rebanadas de pan	1 gelatina 1 fruta entera	1 taza de leche 2 sincronizadas
Día 3	1 vaso de jugo 1 vaso de licuado 1 vaso de yogurt 1 sanduch	6 rollitos de jamón 1 vaso de fruta picada	1 vaso de agua 1 gelatina 1 fruta - pescado o carne 2 tortillas	5 trozos de queso 1 vaso de fruta picada	1 taza de leche 1 vaso de fruta picada
Día 4	1 vaso de jugo 1 taza de te 1 fruta entera 2 sincronizadas	1 gelatina 1 fruta entera	1 vaso de jugo 1 gelatina 1 vaso de fruta picada - pollo 2 rebanadas de pan	1 fruta entera 1 barra de cereal	1 taza de te 1 pan

<b>Día 5</b>	1 vaso de jugo 1 taza de leche 10 galletas marías 1 bistec asado	5 trozos de queso 1 vaso de fruta picada	1 vaso de agua 1 gelatina - ensalada carne	1 vaso de yogurt con fruta picada	1 taza de te 1 sanduch
--------------	--	--	---	--------------------------------------	---------------------------

- El vaso de jugo puede ser de frutas o verduras
- La taza de leche puede ir sola o con chocolate, caliente o frío.
- Todos los platillos se pueden combinar para variar entre ellos, es decir, combinar la comida 1 con la comida 5, la colación 3 con la 4, etc. Pero no pasar de las cantidades recomendadas.

## 6. GLOSARIO DE TERMINOS.

**ACCIDENTE:** Acto fortuito, inesperado que pone en peligro la seguridad e integridad personal.

**ALIMENTACION:** Aporte necesario de nutrimentos contenidos en los alimentos mediante una dieta balanceada.

**ALIMENTO:** Tejido que contiene sustancias necesarias para el soporte de la vida.

**ANEMIA:** Estado en que los niveles de hemoglobina en la sangre son deficientes o son menores a los necesarios para conservar la salud, este problema es frecuente entre las mujeres embarazadas debido a una alimentación deficiente.

**AUTOIMAGEN:** Es la manera en como la persona se ve y observa así mismo, puede este ser un problema si la persona se percibe a ella misma de una manera negativa.

**APORTE SUFICIENTE DE AGUA:** Proporcionar a los individuos el aporte suficiente de agua para evitar complicaciones por deshidratación etc.

**APORTE SUFICIENTE DE AIRE:** Proporcionar a los individuos el aporte suficiente de aire para no caer en pérdidas del conocimiento por la falta de aire.

**APORTE SUFICIENTE DE ALIMENTO.:** Proporcionar a los individuos el aporte suficiente de alimento para la producción de energía t el metabolismo.

**AUTOCUIDADO:** Para la Organización Panamericana de la Salud el autocuidado se refiere a las actividades de salud no organizadas y a las

decisiones sobre la salud tomadas por los individuos, familias, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.

**CALOSTRO:** Líquido de color amarillento que sale del pezón de la madre durante el embarazo o al final del nacimiento, es la primera leche de la madre para el niño que contiene el mayor número de aportes nutritivos que benefician al recién nacido.

**CONSULTAS PRENATALES:** frecuencia de consultas a las cuales se asistieron o asisten, antes del parto.

**DESCANSO:** Periodo de ocio destinado al reposo muscular

**EDEMA:** Se refiere a la hinchazón de los segmentos inferiores debido a la retención de agua, en el embarazo puede ser debido a una retención mayor de agua y producto de una hipertensión en el embarazo y el aumento de peso.

**EDUCACION PARA LA SALUD:** Información correcta de muchos de los cambios normales en el embarazo, para una mejor aceptación y adaptación a la idea de que en un periodo corto tendrán a un nuevo ser dentro de su núcleo familiar.

**EJERCICIO:** Realización periódica de actividad física, que este fuera de las actividades cotidianas de la persona.

**EMBARAZO:** Es el periodo que va desde la concepción hasta el nacimiento. Tiene una duración típicamente de cuarenta semanas a partir del primer día del

último periodo menstrual de la mujer embarazada, y se divide convencionalmente en tres trimestres.

**ENFERMERÍA:** La enfermería es una ciencia y arte humanística aprendida, que se centra en las conductas de cuidados, funciones y procesos personalizados, dirigidos a promover y mantener las conductas de salud o a recuperarse de la enfermedad. Las conductas tienen significado para los que son atendidos generalmente por una enfermera profesional o por una enfermera con similares competencias de rol.

**EQUILIBRIO ENTRE ACTIVIDAD Y REPOSO:** El mantenimiento del equilibrio entre actividad y reposo controla el gasto de energía voluntaria, regula los estímulos ambientales, y proporciona variedad, pero siempre que no se haga más de una cosa que otra.

**EPISIOTOMIA:** Es una incisión quirúrgica que se realiza en periné y vagina con objeto de ampliar las partes blandas del canal del parto y facilitar la expulsión del producto.

**FARMACODEPENDENCIA:** Dependencia física o psicológica al consumo de sustancias tóxicas para el organismo.

**HIPERTENSION:** Es un aumento en la presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias, durante el embarazo es frecuente que se presente este problema, puede traer consecuencias mortales para la madre y el niño si no se atiende a tiempo.

**INMUNIZACIONES:** Vacunas, inoculación de virus vivos atenuados o muertos que producen una respuesta inmunológica de baja intensidad dejando memoria en el organismo, se utilizan para la prevención de enfermedades producidas por virus.

**LACTANCIA:** Es el método de nutrición directamente del seno materno que contribuye de manera más eficaz al desarrollo físico y mental del niño.

**LAVADO DE DIENTES:** Acción mecánica de cepillado de dientes con o sin dentífrico

**LAVADO DE MANOS:** Acción mecánica de frotar las manos con un agente limpiador correctamente con suficiente agua.

**MAMAS:** Glándulas secretantes, carácter sexual secundario femenino, indispensable para la lactancia materna.

**NUTRIMENTO:** sustancia esencial contenida en los diferentes alimentos que aporta al organismo hidratos de carbono (azúcares), proteínas, lípidos o grasas, indispensables para la vida

**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:** Actitudes y actividades encaminadas a disminuir los factores de riesgos que pueden terminar en accidentes.

**SALUD EMOCIONAL:** Respuestas emocionales, psicológicas sanas y compatibles con la vida y la interacción social armónica.

**SUEÑO:** Periodo de vigilia del cuerpo en el cual se anulan las funciones voluntarias del cuerpo y del estado de conciencia.

**TERATOGENO:** Sustancia tóxica que puede llegar a provocar la muerte o la mutación celular.

**VESTIMENTA ADECUADA:** Ropa que sea de acuerdo a la edad sexo y talla de las personas. Prendas de vestir que no interfieran en el desarrollo del embrazo y mantengan cómoda a la madre.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

ARIAS, Fernando. Guía práctica para el embarazo, Mosby-Dogma. Madrid 1995.490 pp.

BUTNARESCO, Glenda. Enfermería Perinatal. Limusa, México 1982, 437 pp.

CAVANAGH, Stephen J. Modelo de Orem, Aplicación Práctica. Masson-Savat, Madrid, 1993, 167 pp.

COHEN, Helen. La enfermería y su identidad profesional. Grijalbo, España 1988. 122 pp.

DIDONA, Nancy. Enfermería Maternal. Interamericana, México 1998, 494 pp.

DOMINGUEZ, Carmen. Cuaderno de la Enfermera. Masón. 2ª Ed. España 1986, 122 pp.

DOMINGUEZ, Carmen. Los Cuidados y la Profesión de Enfermería. Pirámide, España, 1986, 174 pp.

DONAT, Francisco. Enfermería Maternal y Ginecológica. Masson. España 2001, 541 pp.

GARCIA, Alfredo. Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. Plaza y Valdes editores, México 1996. 236 pp.

GARCIA, Dora. Metodología del trabajo de Investigación: Guía Practica. Trillas, México 1998, 416 pp.

GARCIA, Horacio. Metodología de la Investigación Salud, Mc Graw Hill-Interamericana, México 1999, 256 pp.

GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL. Manual de Autocuidado para Personas Adultas. Comisión de Equidad y Desarrollo Social. GDDF, México, 2000, 133 pp.

GILBERTH, Elizabeth. Manual de embarazo. Elsevier, España 2003, 7017 pp.

HERNANDEZ, Francisco, et al, Metodología de la investigación, Manual para el Desarrollo del Personal de Salud. Limusa, México 1986, 563 pp.

HERNANDEZ, Roberto, et al, Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill, 2ª ed., México 1998, 314 pp.

LOPEZ, Jesús. Manual de Atención de Enfermería, Difusión Avances de Enfermería, Madrid, 2003, 127 pp.

NAGHI, Mohammad. Metodología de la Investigación. Limusa, México 1984, 438 pp.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA PARA LA SALUD. Lecturas para el curso de Metodología de la Investigación. , Trillas, México 1976, 222 pp.

OREM, Dorotea, et al, Modelo de Orem: Conceptos de Enfermería en la Práctica. Masson-Salvat, España, 1993, 289 pp.

PEREZ, Ramón. Metodología de la Investigación Científica, aplicada a la salud pública. Trillas, México 1991. 345 pp.

POWEL. Don R. Un año de Consejos para la Salud: 365 sugerencias prácticas. Promexa, México 1992, 437 pp.

RAMIREZ, Alonso. Obstetricia para Enfermeras Profesionales. Manual Moderno-UNAM México, 2002, 552 pp.

REY, Juan. Como cuidar la Salud: Su educación y Promoción. Harcourt Brace, España 1998. 515 pp.

SANCHEZ, Rafael, Metodología de la Ciencia. Porrúa 2ª Edición. México 1997, 368 pp.

STRIGHT, Barbara. Enfermería Materno-Neonatal. Interamericana, España, 1996, 295 pp.

TORRENS, Rosa. Enfermería de la Mujer. Difusión Avances de Enfermería. España 2001, 525 pp.