

EPIDURAL, ¿PARTO SIN DOLOR O DOLOR DESPUÉS DEL PARTO?

Cristina Alonso Gutiérrez

Vivimos en una sociedad con muchos miedos, y uno de éstos es el miedo al dolor. Todo lo que remedie este dolor vale: anestésicos, drogas, televisión..., que sólo consiguen anularnos los sentidos. La sensibilidad al dolor es cambiante y relativa, "el hombre moderno está volviéndose cada vez menos paciente al dolor, menos capaz de soportarlo. En la sociedad actual, que tiende al sumo bienestar y pretende eliminar todo lo desagradable, el umbral del dolor no podrá menos que ir reduciéndose aún más respecto de la capacidad que han tenido otras generaciones humanas para soportarlo" La experiencia del dolor también puede ser positiva; incluso nos permite la supervivencia. El miedo al dolor nos hace recurrir a la medicina como salvadora, sin darnos cuenta de que ésta también tiene efectos secundarios como cualquier antibiótico, vacuna o anestesia; además, los calmantes generalizados provocan dependencias físicas y psíquicas, personas que no van a ser capaces de aguantar el más mínimo dolor. Nos educan desde pequeños a tener miedo al placer, y cuando hablo de placer no me refiero sólo al sexual, sino a la satisfacción y al gozo en todos los sentidos, al placer integral de vivir.

Babilonia, China, Egipto y Palestina son algunas de las civilizaciones que disfrutaban ya en la Antigüedad de prácticas que permitían el parto sin dolor. Las matronas de entonces utilizaban la sugestión y la distracción con un dolor más fuerte para aliviar el sufrimiento de la parturienta. En nuestra época parece de locos o inconcebible no parir en el hospital y no aceptar los analgésicos o anestésicos que te ofrecen. Actualmente, la técnica más empleada para aliviar el dolor en el parto es el control de la respiración, pero también existen otros métodos, como la epidural. De todos modos, para esas futuras mamás que desconfían de esta anestesia hay otros métodos naturales que no necesitan pinchazos tan complicados y permiten disfrutar del momento del parto. En este artículo me gustaría desmitificar un poco la idea de este maravilloso adelanto que nos venden como imprescindible a la hora de

parir y reflejar también sus inconvenientes, que no son pocos y que a veces se olvidan de comentarnos claramente.

El obstetra y jefe de la Unidad de Partitorios del Hospital Universitario de Canarias, José Luis Trujillo Carrillo, afirma que la analgesia "no está indicada ni es necesaria para todos los partos (...) Es tan malo pasarse como quedarse cortos, ya que como cualquier otra técnica tiene sus efectos secundarios" Las matronas andaluzas opinan que "cualquier mujer que desee ponérsela en el parto, debería poder hacerlo" De ahí el decreto 101/95 que otorga a la mujer el derecho a la analgesia en el parto, aunque en la mayoría de los hospitales de Andalucía comenzó a instaurarse de manera protocolizada en el año 99; pero en el decreto citado anteriormente se habla de la disminución del dolor, no de la epidural, por lo que las matronas consideran que, además de esta técnica, deben implantarse en todos los hospitales andaluces otras alternativas para la disminución del dolor, tales como las sedaciones, la práctica del yoga, baños calientes, relajaciones (visualizaciones, música suave...) o masajes.

A menudo oímos o leemos en la prensa rosa maternal que la epidural permite "disfrutar" del parto gracias a la ausencia de dolor. Habrá para quien esto haya sido una realidad, pero no es así para todas las mujeres:

"Reconozco que si no hubiera venido el dolor de riñones, no hubiera pedido la epidural, ya que iba con la idea en la cabeza de yo, un parto de riñones, no lo aguantaba. Después de la epidural tuve tres vértebras inflamadas un mes, que me curé con homeopatía; sentía como si me hubiera cogido el nervio ciático, mucha rigidez en las lumbares. Te pasas 9 meses en comunicación con tu hija y después de la epidural ya no te enteras de nada, no sientes dolor pero tampoco notas cuando tu hijo sale de ti ni sabes cuándo debes empujar, se te paran las contracciones. Tengo muy claro que el próximo parto no me la pongo" Mónica González Ansorena.

Cada mujer vive el parto de forma diferente. En ello influyen el grado de tolerancia al dolor, el tamaño y la posición del niño, la fuerza de las contracciones uterinas o la experiencia de partos anteriores. Por ello, debe realizarse una valoración personalizada a la hora de emplear diferentes métodos para su alivio. La decisión sobre el método más adecuado a emplear debe tomarse con arreglo a los deseos de la madre y con la opinión conjunta del tocólogo y el anestesiista.

La mayor dependencia de la tecnología ha disminuido la capacidad innata de la mujer para dar a luz sin intervención

Aunque la analgesia epidural se usa con frecuencia durante el parto, surgen preguntas sobre sus efectos a corto y largo plazo. Parece que puede asociarse al dolor lumbar crónico y provoca efectos adversos en el recién nacido. Además, bloquea y paraliza las funciones motoras, la paciente puede perder su capacidad para ayudar a la expulsión del bebé, por lo que se prolonga la duración del parto y podría aumentar el número de casos de instrumentación (fórceps, espátulas, ventosas) e incrementar la incidencia de cesáreas. Los efectos secundarios más comunes son la hipotensión y las cefaleas, que tratadas convenientemente, desaparecen. Y no siempre es posible realizarla; a veces el resultado no es óptimo (aproximadamente un 10% de las mujeres a las que se les realiza pueden seguir presentando dolor). También pueden aparecer temblores pasajeros y dolor de espalda y lesiones neurológicas. Otras, muy poco frecuentes, pero que pueden aparecer, son: meningitis, absceso epidural (infección), hematoma epidural, shock anafiláctico, anestesia raquídea total (conlleva pérdida de conciencia, hipotensión grave y parada respiratoria, aunque el resultado no suele ser grave si se dispone de los medios de reanimación adecuados), convulsiones o parada cardiorrespiratoria por inyección del anestésico en un vaso sanguíneo. Todos estos riesgos deben ser explicados a la madre para ser consciente cuando decide elegir este tipo de anestesia.

El parto es un período que tradicionalmente se ha asociado con dolor y sufrimiento. Cada persona percibe el dolor de una forma diferente. Hay personas que lo perciben como un verdadero martirio; en otros casos, no se enteran de que han parido a pesar de no haber recibido calmantes. Está claro que cada uno tiene una sensibilidad diferente para el dolor, y cada parto tiene numerosos factores que lo hacen diferente de otro. El dolor de un parto obliga a la mujer a conectarse con su propio cuerpo, con su ser interior y con el bebé.

Las técnicas de respiración, como el método Lamaze, ayudan a reducir la sensibilidad dolorosa. El fundamento consiste en estimular al cerebro, mediante una respiración rítmica, para "distraerlo" de percibir la sensación de dolor. Este método es útil durante el período de dilatación inicial, cuando no es aconsejable administrar analgésicos que pueden deprimir el sistema nervioso fetal.

Es Holanda, donde el 40% de los partos se producen en casa el país con el índice de muerte perinatal y de cesáreas más bajo del mundo. La mujer no pierde su autonomía durante el parto, sabe que duele, pero acepta el dolor con su función, no como significado de que algo va mal como ocurre con otros dolores. El parto es para algunas mujeres una manera de descubrir facetas desconocidas de ellas mismas: su valentía, sus fuerzas, sus miedos, lo cual es una ayuda inestimable para su nuevo rol de madre.

En 1996, la CIMS (Coalition for Improving Maternity Services) redactó "La Iniciativa para un Parto Respetuoso" en la que consideran que la mayor dependencia de la tecnología ha disminuido la capacidad innata de la mujer para dar a luz sin intervención y que hay que educar al personal sobre métodos no farmacológicos de alivio del dolor.

A las mujeres nos están masculinizando y medicalizando hasta los procesos más básicos como el parir, y la posterior forma de criar a nuestros hijos/as. En esta sociedad patriarcal interesa que nuestro papel sea cuanto más pasivo mejor. Nos han robado el placer de ser libres y nos han creado el miedo al placer y la desconfianza en nuestro propio cuerpo. Cada vez nos reprimimos más los sen-

Continúa en pág. 31