



GUÍA DE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

Coordinación General:	UNICEF
Autoras de contenidos culturales de Chiloé:	Daniela Monsalve (antropóloga) Juana Lizaso (antropóloga) Karin Marchant (matrona)
Edición:	La mandrágora Ltda.
Ilustraciones:	Edgardo Contreras
Diseño y diagramación:	Daniel Ojeda
Registro de propiedad intelectual:	208.447
ISBN:	978-956-326-036-6
Primera edición:	Marzo 2011
Agradecimientos	Agradecemos a cada una de las mujeres que compartieron con las autoras de esta publicación sus conocimientos de gestación, nacimiento y puerperio y a los equipos de salud de las diferentes comunas de la isla que han hecho posible la elaboración de esta Guía.
Servicio de Salud Chiloé:	Sandra Invernizzi (matrona), Alejandra Leighton (antropóloga), Miriam Torres (asesora cultural williche), Paola Vivallo (nutricionista), Evelyn Alvarado (psicóloga), Carolina Duarte (psicóloga), Jaime Ibacache (médico), Paula Obando (terapeuta ocupacional), Ximena Navarro (matrona), Jorge Ojeda (terapeuta ocupacional), Jeannette Henríquez (antropóloga)
Ministerio de Salud:	Lucía Vergara (enfermera), Miriam González (matrona)
Ministerio de Planificación:	Andrea Torres (trabajadora social)

Presentación

En su labor de promoción de los derechos de niños, niñas y adolescentes, el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) y los Ministerios de Salud y Planificación iniciaron en el año 2008 un proceso de revisión, adaptación y desarrollo de contenidos para dar pertinencia cultural a la Guía de la Gestación y el Nacimiento “Empezando a Crecer”, que se entrega a las gestantes en el marco de la implementación del Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo. Fruto de este proceso, la Guía ya ha sido adaptada a las culturas mapuche y rapa nui.

Hoy hemos avanzado en dar pertinencia cultural a la Guía para las gestantes y familias del archipiélago de Chiloé, trayendo a la actualidad el conocimiento popular y cultural de la gestación y el nacimiento propio de la isla, que ha quedado plasmado en la Guía “Desembarcando en una Isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé”.

Dicho material educativo, destinado a las mujeres embarazadas chilotas y sus familias, se complementa con esta Guía de Descripción de Contenidos dirigida a los/as profesionales de la salud que atienden los controles de las gestantes de la isla.

Con la publicación que tiene en sus manos, se pretende rescatar, valorar y visibilizar la cultura y conocimiento tradicional chilote en materias vinculadas a la gestación y nacimiento, articulando este conocimiento de salud tradicional¹ con el que entrega la biomedicina. Se trata entonces de que el personal de salud tenga una base teórica sobre las pautas culturales y costumbres de las mujeres gestantes con respecto a sus hábitos de autocuidado, percepciones sobre la salud y la enfermedad, o sus estilos de crianza durante esta importante etapa de sus vidas.

En Chiloé existe camino avanzado en esta perspectiva. Muchos y muchas de ustedes, profesionales y técnicos de la salud, han logrado, a través del contacto directo con las usuarias, conocer y aplicar estos conocimientos para dar a las consultas un mayor significado.

Confiamos en que esta Guía de Descripción de Contenidos sea de utilidad a la hora de incluir aquellos temas culturales pertinentes para brindar una atención integral y de mayor calidad a las gestantes de la isla, comprendiendo e incluyendo su cosmovisión y cultura.

Equipo de Chile Crece Contigo
Ministerio de Planificación

Gary Stahl
Representante de UNICEF para Chile

1 Se entiende por Sistema de Salud Tradicional u Originario (en el que podemos ubicar también la ‘medicina casera’ y la ‘medicina popular’) al que es propio de los habitantes originarios de Chiloé y que posteriormente fue complementado con las prácticas de los conquistadores y por la medicina alopática moderna y ha permanecido - con mayor o menor visibilidad - hasta la actualidad.

ÍNDICE

	PÁG.
1. Introducción	5
2. Recomendaciones generales para profesionales que realizan el control de las gestantes	6
3. Láminas biomédicas y culturales	7
4. Orientaciones generales para el uso de cada lámina	8
5. Descripción de contenidos	10
Anexo: Hierbas medicinales mencionadas en la Guía “Desembarcando en una Isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé”	48
Bibliografía	54

1. INTRODUCCIÓN

La Guía de Descripción de Contenidos tiene por objetivo apoyar al profesional de salud en el trabajo con la gestante durante los controles prenatales, entregando indicaciones y recomendaciones que orientan y explican el contenido de cada lámina de la Guía “Desembarcando en una Isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé”. Se espera con ello que pueda comprender la cosmovisión y tradiciones de la cultura chilota y articularlas con los conocimientos biomédicos, para lograr de esta forma una atención de la gestación, nacimiento y puerperio de las mujeres de la isla con pertinencia y calidad.

Desde el punto de vista metodológico, gran parte de la información que contiene la Guía “Desembarcando en una isla...Gestación y Nacimiento en Chiloé” fue recopilada a través de entrevistas en profundidad y grupos focales con mujeres de diferentes edades y lugares de Chiloé, pudiendo encontrar gran coincidencia en los temas planteados. Por tanto, se trata de un conocimiento vivo, aplicado a su vida diaria, parte fundamental y trascendente de su forma de ver el mundo. Asimismo, se realizaron entrevistas y aplicaron cuestionarios a profesionales y técnicos de la salud de atención primaria y hospitales de Chiloé que trabajan directamente con gestantes, para recopilar sus opiniones y sugerencias sobre los contenidos de la Guía, datos valiosos a la hora de construir la visión del personal de salud con respecto a los temas culturales implícitos en la atención de la gestante.

2. RECOMENDACIONES GENERALES PARA PROFESIONALES QUE REALIZAN EL CONTROL DE LAS GESTANTES

- Entregue la Guía en el primer control, independientemente de la cantidad de semanas de gestación que presente la gestante. En caso de no encontrarse al inicio de este proceso, se recomienda revisar los contenidos anteriores y así asegurar una mejor comprensión de las etapas posteriores de la gestación, el nacimiento y el posparto.
- Es importante que usted lea atentamente la Guía “Desembarcado en una Isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé”. Así tendrá un mayor acercamiento a la forma en que la mujer chilota concibe el proceso de gestación y nacimiento, pudiendo establecer con ella un diálogo de mayor profundidad.
- Algunas gestantes que atiende pueden tener dificultades en la lectura de la Guía. Es muy importante que al momento de su entrega, en el primer control de gestación, indague si la mujer presenta este tipo de dificultad, con el fin de que pueda recomendarle que busque la ayuda de una persona que le lea los contenidos de cada lámina en voz alta. Puede tratarse de su pareja u otra persona significativa que la acompañe en su proceso de gestación, una hermana e incluso un hijo o hija mayor, lo que además permitirá socializar los contenidos de la Guía a nivel familiar, poner en práctica las recomendaciones con los integrantes de toda la familia y enriquecer la experiencia de la gestación y la maternidad.
- Presente siempre una disposición al diálogo con la gestante, más que la entrega unilateral de información. Dadas las diferencias en la mirada de estos procesos por parte de la biomedicina y la cultura tradicional chilota, es fundamental que construya una relación de confianza con cada gestante.
- Converse con la gestante sobre la importancia de asistir acompañada a los controles. Se ha detectado que algunos hombres acompañan a sus parejas al centro de salud, pero no ingresan al box de atención al momento del control, autoexcluyéndose de esta experiencia por vergüenza o por considerar que se trata de un espacio exclusivo de la mujer; por ello, es importante que usted los invite cordialmente a participar de los controles y talleres de gestación junto a su pareja. Del mismo modo, en caso de no estar presente el padre, recomiende a la gestante la elección de un o una acompañante significativo/a que asista con ella a los controles, los talleres y no sólo al momento del parto, es decir, que sea su figura de apoyo a lo largo de todo el proceso.
- Recuerde a la gestante llevar la Guía a cada control.
- Recuerde a la gestante la importancia de actualizar su dirección y número telefónico, en caso de cambiarlos durante esta etapa.
- La atención biomédica de la gestación es fundamental, sin embargo, también es necesario considerar la concepción más integral que tiene la mujer chilota de su propia salud, entendiéndola como el equilibrio entre las emociones y el entorno familiar, social y natural. Por ello, es muy importante que ante problemas o dificultades durante la gestación, el nacimiento o en el periodo posterior, el enfoque con que atiende a la gestante también incluya sus propios diagnósticos y las causas de sus malestares.

3. LÁMINAS BIOMÉDICAS Y CULTURALES

Las láminas de la Guía “Desembarcado en una Isla... Gestación y Nacimiento en Chiloé” pueden ser comprendidas en dos categorías:

- **Láminas biomédicas:** corresponden a la información entregada en la versión estándar de la Guía de la Gestación y el Nacimiento “Empezando a Crecer”. Su objetivo es brindar datos sobre la fecundación, el desarrollo de la guagua, los cambios que experimenta la mujer, el nacimiento y el puerperio, desde una perspectiva biológica. Como su lenguaje o conceptos a veces pueden resultar difíciles de comprender para la gestante, usted puede colaborar reafirmando la entrega de dicha información simplificando y adecuando el lenguaje que utilice, y poniendo énfasis en aquellos temas en los que la gestante tiene dudas.
- **Láminas culturales:** son aquellas que se refieren a los conocimientos de la cultura chilota, su cosmovisión, sus categorías de salud/enfermedad, síndromes culturales y sus tratamientos tradicionales. Su objetivo es sistematizar y dar a conocer al personal de atención de salud las costumbres, vivencias y visión de mundo de las mujeres chilotas y la manera en que ellas previenen, diagnostican, tratan y dan explicación a los malestares propios de las etapas de gestación, nacimiento y puerperio.

4. ORIENTACIONES GENERALES PARA EL USO DE CADA LÁMINA

La presente Guía de Descripción de Contenidos entrega información de apoyo para que la/el profesional tratante trabaje con la gestante y su pareja o figura de apoyo algunas de las láminas durante los controles de gestación y los motive a que otras sean leídas y revisadas en familia.

El hecho de que la gestante y su pareja o figura de apoyo revisen algunas láminas durante el control con la matrona/matrón y otras puedan ser abordadas al interior de la familia, entregará mayores herramientas a la mujer y su entorno familiar. Además, genera una metodología de horizontalidad, donde la gestante, su pareja o figura de apoyo y la familia son sujetos activos en el aprendizaje de los contenidos de la Guía.

En este marco, se sugiere el siguiente esquema de trabajo de las láminas, organizando su revisión y abordaje en función de los controles de gestación:

● Primer control de la gestación

Junto con entregar la Guía de la gestación y el nacimiento, revise las siguientes láminas:

Lámina 4: Te acompañaremos durante estos meses
Lámina 5: Mujer, eres protagonista de tu gestación
Lámina 7: Nace una nueva vida. Fecundación e implantación
Lámina 8: Estoy embarazada... Llegará un hijo o hija
Lámina 9: La importancia del control prenatal
Lámina 16: Anatomía del embarazo
Lámina 17: 5 a 8 semanas... primer mes cumplido, comienza el segundo

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de las siguientes láminas en

conjunto con su familia:

Lámina 1: Esta Guía pertenece a la familia

Lámina 6: Esta es mi familia

NOTA: Recuerde a la gestante que venga acompañada de su pareja o figura de apoyo a los controles.

● Segundo control de la gestación

Lámina 19: 9 a 12 semanas... segundo mes cumplido, comienza el tercero

Lámina 13: Entorno saludable

Lámina 20: Estados de ánimo e intimidad

Lámina 22: Comunicándonos con nuestra guagua

Lámina 24: La figura del padre

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de la siguiente lámina en conjunto con su familia:

Lámina 12: Consejos de la abuela: cuidados de la mamá

● Tercer control de la gestación

Lámina 21: 13 a 16 semanas... tercer mes cumplido, comienza el cuarto

Láminas 14 y 15: Alimentación sana y nutritiva para la gestante

Lámina 18: Ejercicios para la gestación

● Cuarto control de la gestación

Lámina 23: 17 a 20 semanas... cuarto mes cumplido, comienza el quinto

Láminas 10 y 11: La maternidad y paternidad están protegidas por ley
Lámina 26: ¡Qué buena es la leche materna!

● Quinto control de la gestación

Lámina 25: 21 a 24 semanas... quinto mes cumplido, comienza el sexto

Lámina 32: Tipos de parto

Lámina 34: Nacer en Chiloé

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de la siguiente lámina en conjunto con su familia:

Lámina 30: El parto tradicional en Chiloé

● Sexto control de la gestación

Lámina 27: 25 a 28 semanas... sexto mes cumplido, comienza el séptimo

Lámina 35: Se acerca la llegada de tu guagua

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de la siguiente lámina en conjunto con su familia:

Lámina 28: Preparando nuestro hogar para recibirte

● Séptimo control de la gestación

Lámina 29: 29 a 32 semanas... séptimo mes cumplido, comienza el octavo

Lámina 36: Etapa inicial del trabajo de parto. Fase latente

● Octavo control de la gestación

Lámina 31: 33 a 36 semanas... octavo mes, comienza el noveno

Lámina 37: Parto. Fase activa

Lámina 38: Nacimiento

● Noveno control de la gestación

Lámina 33: 37 a 40 semanas... las últimas semanas, 9 meses

Lámina 40: Amamanto a mi guagua

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de la siguiente lámina en conjunto con su familia:

Lámina 41: Consejos para la lactancia

● Décimo control de la gestación

Lámina 43: Cuidados del bebé

Lámina 45: Estimulación del bebé

● Primer control de la madre y el recién nacido en el centro de salud

Lámina 39: Postparto o puerperio

Lámina 44: Planificación familiar

Lámina 46: Volver al trabajo

Sugiera a la gestante la lectura y revisión de la siguiente lámina en conjunto con su familia:

Lámina 42: Presentación del bebé

NOTA: Revise nuevamente con la gestante las lámina 40: Amamanto a mi guagua y 41: Consejos para la lactancia.

5. DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

LÁMINA 1

Esta guía pertenece a la familia

En esta lámina se recrea una familia extendida. Las redes familiares en Chiloé son importantes; incluso si hay lejanía geográfica, suele haber contacto, sentido de pertenencia y apoyo entre sus miembros. Cuando atienda a una gestante, no olvide conversar acerca de sus redes familiares y las formas en que pueden participar y fortalecerse en la etapa de gestación y nacimiento.

Recomendación

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto con su familia y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas durante la gestación.



LÁMINA 4

Te acompañaremos durante estos meses

En esta lámina se presenta a un personaje tradicional y un elemento cultural que brindarán información relevante a lo largo de toda la Guía.

La abuela Rosa

Es la personificación de aquellas mujeres mayores y sabias que guardan gran parte del conocimiento tradicional de la cultura chilota y lo han transmitido oralmente a las mujeres más jóvenes, de generación en generación, hasta el día de hoy.

También se puede asociar a la figura tradicional de la partera, mujer de gran experiencia que atendió por años los nacimientos en su comunidad, antes de la llegada del sistema oficial de salud a la isla. Poseía gran conocimiento sobre el uso de las hierbas medicinales que facilitaban este proceso, aplicaba masajes de acomodación de la guagua antes de nacer (weiwe) y conocía gran cantidad de tratamientos para diversos malestares femeninos.

El rol de la abuela en esta Guía es entregar estos conocimientos ancestrales e incentivar a la gestante a consultar a otras mujeres mayores sobre estos temas, reactivando la transmisión cultural.

El chaiwe

Es una canasta hecha de ñapo (tipo de junquillo delgado) y que en Chiloé las mujeres han usado tradicionalmente como colador para sacar el chuño a las papas y hacer el “milcao colado”.

En esta Guía, el chaiwe contiene información importante, algún dato práctico o recomendación que le será de utilidad a la gestante.

Recomendación

En el marco del control de salud, es importante que lea y trabaje con la gestante las láminas con conocimientos culturales, para así familiarizarse con las mismas categorías y conceptos que las mujeres utilizan. Cuando haya temas o información desconocidos para ella y para usted, motive a la gestante para que converse con las mujeres mayores de su familia acerca de ellos.



Mujer, eres protagonista de tu gestación

En esta lámina se enfatiza la importancia del rol de la mujer en la sociedad y la comunidad a la cual pertenece, por su capacidad para dar vida y transmitir su cultura. Le recuerda también que la maternidad es una experiencia que se vive tradicionalmente en familia.

Se invita a la mujer a vivir esta etapa con alegría y confianza, siendo protagonista de su gestación, a través de la información, preparación y, especialmente, decidiendo de qué manera desea que ocurra el nacimiento de su hijo/a. Es decir, conociendo la maternidad del hospital en que nacerá, las diferentes alternativas de manejo del dolor a las que puede optar, las distintas posiciones de parto que puede escoger y eligiendo a su acompañante durante el trabajo de parto y el parto.

Recomendaciones

Es importante, especialmente para aquella mujer que será madre por primera vez, que comience esta etapa con confianza en sus capacidades. Recuérdele que el vínculo madre/hijo(a) se inicia en esta etapa y se extiende a través del nacimiento y la lactancia para toda la vida.

Por ello, es fundamental que diagnostique la realidad de la gestante (edad, situación socio-económica, apoyo familiar y de pareja, etc.) para detectar oportunamente si es que necesita más apoyo de la red de protección social, como de otros profesionales del centro de salud, Municipalidad, Inspección del Trabajo, Centro de Atención de la Mujer del Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM), etc.





LÁMINA 6

Esta es mi familia

Esta lámina tiene por objetivo que la gestante, su pareja o figura de apoyo y la familia, identifiquen a las personas más significativas que los acompañarán durante el proceso de gestación y nacimiento.

Recomendación

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto a su familia, y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas que les puedan prestar compañía, apoyo emocional y colaborar en las necesidades que se les puedan presentar.

Nace una nueva vida: fecundación e implantación

La lámina es un apoyo a la matrona o matron, para explicar a la gestante el sistema reproductor femenino y cómo se produce la fecundación. Esta información es importante de transmitir a la gestante, ya que se ha detectado que existe desconocimiento en algunas mujeres sobre el aparato reproductivo, sus funciones y los cambios que ocurren durante la gestación.

Recomendaciones

Aparato reproductor femenino

Consulte a la gestante cómo visualiza su sistema reproductivo y cómo concibe sus órganos sexuales, su ubicación y funciones. Coloque atención a los nombres que utiliza (ej. matriz, bolsa de agua, etc.) y también a los que desconoce, ya que esta información le será útil al momento de explicar los contenidos biomédicos de la lámina.

A partir de este diálogo, aproveche la ilustración para explicarle el proceso de la fecundación, así como para darle referencias de la ubicación de los órganos, sus tamaños originales y las modificaciones que irán surgiendo durante la gestación, aclarando aquellos conceptos que considere necesarios para la gestante.

Definición del sexo

Si bien ya es menos frecuente la sobrevaloración del primogénito hombre en la cultura chilota, aún se atribuye a la madre la definición del sexo de la guagua, responsabilizándola cuando ésta no es del sexo que se deseaba o cuando ha tenido varios hijos/as del mismo sexo.

El cuadro trata de explicar en los términos menos complejos posibles de qué manera se determina el sexo al momento de la fecundación. Más allá de esta explicación científica, lo que interesa es que la gestante y su pareja comprendan que es el hombre quien define el sexo de la guagua.





LÁMINA 8

Estoy embarazada... Llegará un hijo o hija

Esta lámina, además de entregar información sobre los síntomas de la gestación y la forma de calcular la fecha probable de parto, agrega comentarios sobre los embarazos no deseados. Es importante trabajar este tema con la gestante.

Recomendaciones

Síntomas

Informe a la gestante que los síntomas que se mencionan en esta lámina, por lo general, pasarán después de los primeros tres meses. Sugírela formas de aliviar estos síntomas.

Calcular la fecha de parto

Si es que la gestante no ha calculado su fecha posible de parto en la lámina, ayúdela a hacerlo. Una vez hecho el ejercicio, el método que aparece en la lámina puede ser compartido por ella con su familia y quedará escrito en la lámina.

Embarazo no deseado

Para la detección temprana del embarazo no deseado se dispone de la Evaluación Psicosocial Abreviada (EPSA), que permite indagar sobre los aspectos vulnerables de la gestante, como falta de apoyo de la pareja y/o su familia, presencia de síntomas depresivos o uso o abuso de sustancias nocivas. Si el resultado lo indica, dérvela al equipo de salud mental.

En caso que la gestante se encuentre en una situación de vulnerabilidad leve, que no amerite ser derivada al equipo psicosocial, acérquese a ella, acójala, permítale que exprese sus temores y hágale ver que hay distintas salidas a los problemas, enfatizando que el nacimiento de su hijo/a ofrecerá momentos gratos, dándole una mayor estabilidad emocional. Aconséjele que recurra a familiares o amigas cercanas en busca de apoyo.

La importancia del control prenatal

En esta lámina se explica el proceso de control prenatal, sus objetivos, procedimientos y los exámenes necesarios de aplicar, y se destaca lo importante que es que la gestante vaya acompañada a los controles.

Recomendaciones

Explique con claridad la importancia de realizar los controles de gestación, los exámenes y para qué sirven, etc. y aclare las dudas que la gestante pueda tener.

Asimismo, es importante identificar si la mujer requiere consultar a otro especialista (kinesiólogo, psicólogo, nutricionista, asistente social, etc.), además de invitarla a participar en los talleres de Chile Crece Contigo, dándole a conocer las fechas en que se realizan, los contenidos y la oportunidad que tiene de socializar saberes con otras gestantes.

Invite a la pareja o figura de apoyo a entrar con ella al box durante el control prenatal y también a los talleres, de manera que se involucre desde el inicio del proceso y pueda también resolver sus dudas e inquietudes.

Ecografía

Muchas mujeres sienten que las ecografías que se les hacen en sus controles son insuficientes o piensan que su hijo/a podría presentar alguna dificultad si no se hacen ecografías periódicas. Explique a la gestante los diferentes tipos de ecografías que se realizan y en qué consiste el procedimiento. Aclárele que si su gestación es normal no es necesario hacerse más ecografías de las sugeridas en los controles, y si hay un embarazo de riesgo, es probable que se indiquen otras ecografías y exámenes de acuerdo a cada caso.

Si la gestante debe hacerse una ecografía transvaginal, explíquela en qué consiste este tipo de procedimiento para que esté informada y preparada al momento del examen.



LÁMINAS 10 y 11

La maternidad y paternidad están protegidas por ley

El objetivo de estas láminas es orientar a la mujer acerca de sus derechos como trabajadora durante la etapa de gestación. También se mencionan derechos del padre y de las gestantes escolares.

Recomendaciones

Consúltele a la gestante cuál es su situación laboral. En caso de encontrarse trabajando, puede hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de contrato tiene?
- ¿Le informó a su empleador sobre su embarazo?
- ¿Percibe usted que tiene problemas en su trabajo producto de haber informado de su situación?
- ¿Sabe que tiene fuero laboral por encontrarse embarazada y lo que esto significa?
- ¿Sabe que tiene derecho a licencia pre y post natal y la duración de cada una de ellas?
- Si llega a tener problemas con su empleador, ¿sabe dónde debe dirigirse para hacer su reclamo?

De acuerdo al nivel de información que maneje la mujer, evalúe la lectura conjunta con ella de estas láminas, o bien derívela a la/el asistente social del centro de salud para que cuente con mayor información. Si ya ha tenido problemas con su empleador relacionados con el respeto de sus derechos, indíquele que debe acudir a la Inspección del Trabajo.

Si la gestante no trabaja fuera del hogar, infórmele sobre la importancia de la Ficha de Protección Social que le permite acceder a beneficios como los Subsidios Maternal y Familiar. En el caso del Subsidio Maternal, debe postularse antes de las 20 semanas de gestación, por lo que su orientación es necesaria.

Debido a las condiciones laborales que enfrentan muchas mujeres en la isla, estas láminas son muy importantes y deben ser abordadas con especial atención y dedicación de tiempo, teniendo en cuenta cada caso en particular. Una buena orientación al respecto puede mejorar significativamente la calidad de vida de la gestante, su hija/o y su familia.



Consejos de la abuela: cuidados de la mamá

El objetivo de esta lámina es rescatar y entregar información trascendente sobre algunos cuidados que las mujeres chilotas han tenido tradicionalmente durante la gestación. Algunos de estos conocimientos se han ido perdiendo en el tiempo, pero es importante considerarlos, porque complementan el saber biomédico.

Recomendación

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto con su familia, y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas durante la gestación.

El deseo o antojo

Para las mujeres, el satisfacer el deseo (antojo) durante la gestación es de gran importancia, porque es considerado como una necesidad que va en directo beneficio del bienestar del bebé, tanto durante la gestación como una vez que ha nacido. De ahí que sea considerada como una preocupación de toda la familia, lo que refuerza la relevancia que culturalmente se les da a las personas desde que están en el vientre materno.

Recomendaciones

Sólo si la gestante le plantea sus inquietudes en relación a sus deseos, establezca con ella un diálogo que le permita a usted conocer la forma en que ella concibe este tema y responda las dudas que ella pueda manifestarle, evitando desmentir o invalidar sus conocimientos, ya que ello podría generar una distancia entre usted y ella.

Una posibilidad de abordar el tema es relativizar aquellos aspectos que puedan ser más extremos, como los síntomas de pérdida por no satisfacer un deseo. En este caso, por ejemplo, usted puede explicar las razones por las que es más probable que estos síntomas ocurran, de manera que la gestante perciba que el no satisfacer el deseo no es tan relevante en su sintomatología. También puede sugerirle que revise las recomendaciones culturales entregadas en la Guía y que converse con sus mayores sobre las formas de evitar estas situaciones.

Susto

El niño/a forma parte de la familia desde el momento de la gestación, por lo que está expuesto a las distintas situaciones que vive la madre o el padre, o que ocurren en la familia.



Por ello, existen normas culturales que buscan proteger a la gestante para evitar consecuencias tanto en ella como en la guagua.

Una de estas prevenciones tiene relación con evitar que la madre tenga impresiones fuertes, que le puedan provocar un síndrome cultural² denominado susto y que la afecta tanto a ella como al bebé, pudiendo incluso, en este último caso, prolongarse la sintomatología después de nacido.

Un susto puede ocurrir también durante el trabajo de parto y el parto, debido a los temores y angustia de la gestante, malos tratos y/o atención despersonalizada, viéndose afectada tanto la madre como la guagua.

Recomendaciones

Considere que la cosmovisión chilota relaciona estrechamente el bienestar físico con el emocional, por lo que éste y otros síndromes tienen mucha lógica y peso cultural y por esto se han sostenido en el tiempo.

Recuerde que todas las medidas que se tomen a favor de solucionar estos malestares, contribuyen al autocuidado general de la gestante y el sistema médico tradicional chilote tiene muchos recursos para abordar este síndrome (remedios de hierbas, ceremonias, contención emocional, normas culturales preventivas) y que no provocan efectos secundarios en la gestante ni en su hijo/a. Asimismo, la atención informada y el buen trato que recibe la gestante durante los controles de gestación ayudan a disminuir sustos y temores propios de este proceso.

Los cuidados durante la gestación que se mencionan al inicio de la lámina, y que tienen relación con los cambios de temperatura y los esfuerzos físicos, son importantes para las mujeres, ya que pueden evitar el sobreparto, síndrome cultural que por lo general ocurre después del parto y que se menciona con más detalle en la lámina 39, de la Guía para la gestante y su familia.

Puede encontrar más información sobre este tema en: “Síndromes Culturales en el Archipiélago de Chiloé. Sobreparto, Mal, Susto y Corriente de Aire”, Unidad de Salud Colectiva. SS Chiloé. 2010. Documento disponible en <http://saludcolectivachiloe.blogspot.com>

2 Un síndrome cultural se entiende como una dolencia definida en su causa y efecto en el contexto de una cultura. Un síndrome cultural, como toda enfermedad, tiene un origen y un agente causal (etiología) reconocido, una denominación, y sus correspondientes procedimientos y técnicas de diagnóstico y tratamiento.

Entorno saludable

Esta lámina busca, por un lado, reforzar la información de los riesgos que se corren al consumir cierto tipo de sustancias durante la gestación (tabaco, alcohol, drogas o medicamentos sin indicación médica) y, por otro, que la gestante y su familia le den importancia a la necesidad de vivir en un ambiente de tranquilidad y seguridad en esta etapa.

Existe cierta tendencia a naturalizar las conductas de violencia y muchas veces para las mujeres no es fácil darse cuenta que están siendo víctimas de maltrato, sobre todo cuando es psicológico. Además de pesquisar si la gestante ha sido o es víctima de violencia, es importante que ella comprenda que la estabilidad emocional de las personas comienza desde la gestación y, por lo tanto, un entorno emocional sano influye tanto en la gestante como en el bebé.

La abuela Rosa refuerza esto al decir que las mujeres deben evitar exponerse a situaciones de violencia para no tener un susto y traspasarlo a la guagua. Actualmente está demostrado que tanto las emociones positivas como las negativas influyen en el bebé en gestación.

Recomendaciones

Converse con cada gestante para indagar si sufre algún tipo de violencia y así orientarla en la ayuda que necesite. Este tema es particularmente complejo y difícil de asumir, puede ser desconocido y suele ser ocultado por las víctimas, por lo que se recomienda empatía y sensibilidad a la hora de abordarlo y brindar apoyo. Sugerimos apoyarse en los temas que plantea la lámina para iniciar la conversación sobre violencia, por ejemplo, consultándole si sabía que los insultos son un tipo de violencia, o que también lo es cuando el que la ejerce, restringe el dinero para los gastos de mantención familiar.

Informe a la gestante que la Ley 20.066 sanciona la violencia intrafamiliar y además entregue mecanismos de protección a las víctimas. Si detecta que una gestante está sufriendo violencia, infórmele sobre la atención profesional que puede recibir en el centro de salud y oriéntela en cómo denunciar la situación en Carabineros, Tribunales de Familia o Fiscalías. En Chiloé existe además un Centro de Atención a la Mujer, dependiente del SERNAM, que apoya a las mujeres víctimas de violencia a través de asesoría psicológica, social y legal (Centro de la Mujer: Freire 567, Castro, fono/fax 634527).



LÁMINAS 14 y 15

Alimentación sana y nutritiva para la gestante

La alimentación durante la gestación es uno de los temas que los profesionales de salud de la Provincia de Chiloé identifican como más necesarios de abordar durante los controles prenatales, debido al alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en las gestantes. Por esta razón, se presentan dos láminas con estos contenidos, una enfocada a los aspectos nutricionales de los alimentos y otra a las prácticas y saberes culturales en relación a la alimentación.

Recomendaciones

De acuerdo a lo indicado en la Guía, comente con la mujer la cantidad de kilos que se recomienda subir durante la gestación, según su peso previo al embarazo.

Explique a la gestante la importancia de una alimentación saludable y los efectos positivos que tiene en el desarrollo de su guagua y su propia salud. Muchas gestantes manifiestan su voluntad de consumir alimentos que no son de su agrado sólo por los beneficios que representan para su hijo/a en gestación. Con este argumento sugiérale, por ejemplo, que aumente el consumo de verduras, frutas, legumbres, mariscos y/o pescados y que evite alimentos con exceso de azúcar y grasas.

Cuando se trate de alimentos que deban restringirse, es más efectivo recomendar la disminución de las porciones que prohibir su consumo. También se pueden sugerir otras formas de preparación de los alimentos (ej. reemplazar los milcaos fritos por milcaos hervidos o preparar los pescados a la plancha en vez de fritos).

Para las indicaciones de cantidad, señale porciones que sean comprensibles para la gestante, como taza, cucharada, puñado o especifique el tamaño del alimento en base a una referencia, en lugar de porciones en gramos o unidades (ej. una rebanada de pan del tamaño de su mano).

Recuerde la importancia de tomar agua, evitando el consumo de jugos envasados o bebidas gaseosas, que son altamente valorados por las familias chilotas.



Algunas gestantes justifican el bajo consumo de frutas y verduras por el alto costo que éstas tienen. Recuérdeles que en la isla existe una amplia variedad de frutas y hortalizas, como manzanas, ciruelas, frutillas, murtas, moras, frambuesas, lechugas, acelgas, espinacas, habas, betarragas y zanahorias, entre otras, algunas de las cuales incluso se pueden recolectar sin incurrir en gastos, mientras que otras se cultivan durante todo el año en invernaderos, lo que las hace más accesibles y convenientes en relación a las verduras que llegan desde la zona central del país.

Ejemplo de un menú diario saludable:

	DÍA 1	DÍA 2
Desayuno	1 taza de leche purita mamá 1 rebanada de pan c/ queso	1 tazón de leche c/ harina tostada con linaza (una o dos cucharadas)
Colación	1 vaso de leche (fría o tibia)	Fruta natural
Almuerzo	Ensalada de lechuga con jurel (conserva) Cazuela de vacuno 1 manzana	Ensalada de tomate Lentejas con arroz o choclo Media taza de moras
Once	1 tazón de leche 1 rebanada de pan con mermelada	1 tazón de leche con plátano natural
Comida	Ensalada de betarraga Cazuela de mariscos 1 fruta	Ensalada de zanahoria Carbonada de vacuno Postre de leche

Anatomía del embarazo

El objetivo de esta lámina es informar acerca de los aspectos fisiológicos de la gestación, poniendo énfasis en el vínculo que se genera desde un principio entre la madre y su hijo/a.

Recomendaciones

Al revisar esta lámina con la gestante, refuerce el vínculo emocional que se genera entre madre e hijo/a, ya que este mensaje se irá reiterando en las distintas etapas de la gestación y nacimiento que se presentan en la Guía.

Es necesario que la gestante tenga claro y se vaya familiarizando con los conceptos fisiológicos de su anatomía sexual y reproductiva. El uso de sinónimos puede ayudar a que la gestante comprenda más fácilmente estos conceptos (ej. matriz, bolsa de agua).

Como se sabe, en esta primera etapa de la gestación suelen producirse abortos espontáneos. Explique a la gestante que si eventualmente eso llegara a ocurrir, no debe sentirse culpable puesto que en la mayoría de los casos se trata de condiciones fisiológicas que no dependen de los cuidados que pueda tener. Más que en las causas, enfatice en los síntomas que podrían hacer sospechar un riesgo de pérdida y en las conductas recomendadas frente a su aparición.

Considere también que en Chiloé las mujeres tienen la precaución de evitar pasar malos ratos (grandes disgustos, penas, sustos, etc.) y buscan satisfacer sus deseos para evitar una pérdida espontánea. Cualquier medida preventiva de la madre en este sentido es buena y es una forma de autocuidado propia de su cultura que la beneficia.

En caso de un aborto espontáneo, indague qué tan informada está la gestante ante lo sucedido, en qué etapa del duelo se encuentra y las redes de apoyo con que cuenta. Considere que en Chiloé la muerte es un acontecimiento rodeado de ritualidad, prácticas y convenciones sociales y culturales.

El duelo que está viviendo la mujer debe ser evaluado por el equipo de salud, especialmente si este le genera ansiedad o preocupación que se prolonga en el tiempo o signos de una depresión severa, interviniendo con terapia y/o medicación si se requiere.



LÁMINAS ACERCA DE LAS SEMANAS DE GESTACIÓN (17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 y 33)

Estas son las llamadas láminas biomédicas. En ellas se presenta información biológica sobre el desarrollo de la guagua, bajo el subtítulo GUAGUA, y acerca de los cambios que experimenta la gestante mes a mes, agrupados bajo el subtítulo MADRE.

La abuela Rosa entregará consejos para aliviar las molestias propias de cada etapa.

Recomendaciones

Es importante considerar que la cosmovisión chilota tiene una mirada muy particular con respecto a la salud sexual y reproductiva de las mujeres. El útero es un órgano muy sensible a factores externos como el frío, pero también internos, como la tristeza o la angustia.

Este tipo de conocimiento se aplica comúnmente en el cuidado que las mujeres brindan a sus cuerpos y en los diagnósticos de sus malestares femeninos. Consúltele a la gestante sobre estos temas; su cosmovisión complementará su propia visión del cuerpo humano y la comprensión de sus procesos, de una manera más integradora y, al mismo tiempo, ella sentirá que se valoran sus conocimientos y cultura.



LÁMINA 18

Ejercicios para la gestación

Esta lámina busca fomentar el ejercicio durante la gestación. Se presentan seis ejercicios que pueden practicarse como una rutina o, bien, la gestante puede escoger aquellos que le resulten más cómodos para realizar en su hogar.

En general se ha detectado que las mujeres son reacias a realizar estos ejercicios. Por ello es importante insistir en su práctica durante cada control y, en caso de que no tenga el hábito de realizarlos, promover que la gestante al menos se ejercite a través de caminatas diarias u otros ejercicios, como bailar o trabajar en la huerta.

Recomendaciones

Ayude a la gestante a identificar el músculo del perineo para que pueda aplicar los ejercicios de preparación al parto.

Debido a que los problemas circulatorios son frecuentes en las gestantes, se han incluido en la Guía algunos ejercicios que promueven la circulación, previniendo la hinchazón de pies y piernas. Estos ejercicios no requieren mayor esfuerzo y reportan beneficios, de ahí la importancia de reforzar su práctica varias veces al día.

Como el bienestar físico y el emocional están relacionados, sugiera además algunos ejercicios de relajación y respiración que ayuden a la madre no sólo a enfrentar momentos difíciles, sino especialmente a comunicarse con su guagua y así estrechar el vínculo entre ambas.

Relajación

La relajación permite combatir la tensión y angustia y evita contraer innecesariamente los músculos. Además, durante el trabajo de parto le permitirá a la gestante ahorrar energía y a su bebé tener una mejor oxigenación.

1. Tendida boca arriba, apoyar la cabeza y los hombros sobre una almohada con las piernas ligeramente flexionadas, apoyadas sobre un almohadón. De esta manera se reduce la curvatura de la columna en la parte baja de la espalda, relajando la tensión de esa zona.

2. Tendida sobre el lado izquierdo, con la pierna izquierda flexionada y la derecha estirada, apoyar la cabeza y los hombros sobre un almohadón. Lo mismo para el otro lado.



Respiración

La respiración permite disminuir la tensión y mejorar tanto la oxigenación de la madre como la de su hijo o hija durante el trabajo de parto.

Respiración torácica

Se utiliza para relajarse durante el periodo de dilatación, entre las contracciones:

1. Tomar aire por la nariz elevando el tórax y abriendo las costillas.
2. Botar el aire por la boca, deshinchando lentamente el tórax y apretando suavemente las costillas.

Respiración abdominal

Se practica durante la fase de dilatación del cuello uterino para controlar el dolor de las contracciones:

1. Tomar aire por la nariz hasta llenar los pulmones lo más posible. El abdomen se hinchará poco a poco.
2. A continuación, expulsar el aire por la boca mientras se contraen lentamente los músculos del abdomen.
3. Entre contracción y contracción hay que respirar normalmente para recuperar fuerzas. Esta respiración se hará en cada contracción y ayudará a la oxigenación del bebé, pues durante esta fase disminuye de forma considerable el oxígeno que tiene disponible.

Otros ejercicios recomendables son:

De Pie

Para ejercitar los músculos abdominales, con las piernas separadas y las rodillas levemente dobladas, colocar las manos debajo del ombligo, contraer los músculos abdominales (apretando la guatita) sin respirar durante tres segundos y soltar. Este ejercicio lo puede realizar la gestante durante sus actividades cotidianas, por ejemplo, antes y después de lavar la loza y, en general, cuando esté realizando alguna actividad de pie. Este ejercicio alivia el dolor de espalda y mantiene la flexibilidad de la columna.

En cuatro apoyos

Apoyarse en las palmas de las manos y rodillas, respirar normalmente, contraer los músculos abdominales tres segundos y relajar. Luego contraer el abdomen, sin mover la pelvis ni la espalda. Levantar un brazo a la altura del hombro, retener la respiración por dos segundos y bajar el brazo. Luego repetir el mismo ejercicio con el otro brazo.

LÁMINA 20

Estados de ánimo e intimidad

La sexualidad está profundamente vinculada con el estado emocional de la gestante y su bienestar general durante la gestación. Aquí se mencionan los cambios que puede sufrir a lo largo de este proceso, aliviando la tensión o incertidumbre que esto pueda generarle.

Además, se ha incluido un párrafo con recomendaciones para la pareja de la gestante, a fin de que pueda apoyar a la mujer en este proceso y vivir la sexualidad en un entorno afectivo.

Recomendaciones

Aproveche la compañía de la pareja en un control para hablar de este tema y para que ambos puedan comprender la situación que están viviendo.

Es importante que el hombre comprenda que los cambios en los estados de ánimo y preferencias sexuales de su mujer son normales y típicos de la gestación y, por lo mismo, pasajeros, a fin de que pueda brindarle el apoyo y comprensión que ella necesite.



Comunicándonos con nuestra guagua

El tema central de esta lámina es el vínculo madre/hijo, el cual se va fortaleciendo durante la gestación. Se hace referencia además a la participación familiar en esta etapa, incentivando distintas formas de comunicación con la guagua que está en el vientre materno.

Recomendaciones

Se ha dedicado un párrafo especialmente para abordar las construcciones de género. Trabaje este tema, si es posible, con la gestante y el padre de la guagua, ya que en Chiloé aún los roles tanto de hombres como de mujeres están muy marcados, lo que luego puede limitar a niños y niñas, sobre todo en los aspectos emocionales y en el acceso a oportunidades en razón de su género.

La situación de la madre y las condiciones en que ocurrió la gestación influyen en la construcción del vínculo madre e hijo/a, por lo que será necesario reforzar estos contenidos cuando se trate de embarazos no deseados o en condiciones de vulnerabilidad.



LÁMINA 24

La figura del padre

Esta lámina explica la importancia de contar con un padre presente o, en caso contrario, una figura de apoyo que acompañe a la gestante a lo largo de esta etapa y también en el nacimiento y la crianza.

Recomendaciones

Dada su relevancia, incentive la participación del padre desde la gestación, en los controles y talleres y sobre todo en el acompañamiento a la gestante, lo que fomentará el apego prenatal temprano y seguro.

Un padre que ha participado activamente durante la gestación estará mejor preparado para tener un rol activo y de colaboración al momento del parto, siendo de gran apoyo para la mujer y estableciendo con su hijo/a un vínculo más cercano. Además, el contar con la presencia del padre desde el trabajo de parto, permitirá que la gestante se sienta más confiada y disminuyan sus temores, lo que influye significativamente en el manejo del dolor.

En caso de no contar con el padre presente, ayude a la gestante en la elección de la persona más adecuada de su entorno cercano que pueda cumplir este rol (madre o padre, hermana/o, tía, amiga/o, etc.), considerando las características que la o el acompañante debe tener (brindar apoyo emocional, mediar entre la gestante y el personal de salud, apoyarla en los ejercicios de respiración, caminatas y otros procedimientos previos al nacimiento).

En Chiloé un porcentaje importante de mujeres no son acompañadas durante el parto debido a las dificultades de acceso a los hospitales que tiene el padre al momento del nacimiento – especialmente en los casos en que provienen de islas pequeñas o de sectores rurales –. Esta situación debe ser considerada para evaluar con la gestante la posibilidad de prever y resolver las situaciones que podrían impedir la presencia del padre; o, como segunda opción, contar con otro/a acompañante en caso de que el padre no pueda estar presente.

Explique a la gestante y a su pareja o figura de apoyo que la visita a la maternidad del hospital les ayudará a conocer previamente el lugar, disminuir los niveles de ansiedad al enfrentar el momento del nacimiento y aclarar dudas directamente con el personal de maternidad. Al respecto, incentívelos a preguntar y consultar sobre los temas que les generen inquietudes.



¡Qué buena es la leche materna!

Esta lámina busca informar a la gestante sobre los beneficios de la lactancia materna, incentivándola a vivir dicha experiencia.

Recomendaciones

A partir de las entrevistas realizadas y de investigaciones desarrolladas en Chiloé³ y de la experiencia de los equipos de salud de atención primaria, se ha identificado la necesidad de reforzar la lactancia materna exclusiva, por lo que le solicitamos poner especial énfasis en este tema y reiterarlo durante los controles de gestación.

La gestante puede tener dudas sobre la calidad y cantidad de leche que pueda darle a su guagua. Al respecto, se deben explicar ciertos puntos:

- Las características y la importancia del calostro, con el fin de darle seguridad a la gestante y que comprenda que la leche materna es un fluido vivo, cambiante y nutritivo, siempre de acuerdo a la etapa de crecimiento y desarrollo de la guagua.
- Las molestias propias del inicio de la lactancia son temporales y no son un impedimento para dar de mamar. En la Guía figuran una serie de sencillos consejos que le ayudarán a aliviarlas.
- La guagua no llorará solamente por hambre, sino también por frío o calor, sueño, necesidad de cambio de su pañal, necesidad de compañía, etc. Es importante que la madre comprenda que la guagua no llorará sólo porque tiene hambre o porque su leche no la satisface.
- El color y densidad de la leche materna es distinta a la leche de vaca líquida o en polvo. Eso no significa que la leche sea más “delgada” y, por tanto, alimento menos o entregue menos nutrientes.
- Durante las primeras semanas, la leche puede acumularse en los senos y “bajar” en forma abundante. A medida que los horarios de la guagua se sincronizan con la madre, la leche bajará al momento de la succión, lo que no quiere decir que la producción de leche haya disminuido, sino que se ha vuelto más regular.



3 En una encuesta realizada a mujeres que tuvieron su parto el año 2006 en los cinco hospitales de Chiloé, se identificó que sólo el 51% dio pecho exclusivo a su hijo/a durante los primeros 6 meses. Del porcentaje restante, un 41% dio pecho y relleno y un 8% solamente leche artificial. De las madres que dieron relleno a sus hijos, un 47% tomó esta decisión en forma independiente o bien por sugerencia de sus madres (sin orientación profesional), dando como razones principales el creer que la guagua quedaba con hambre o el considerar que no tenían leche suficiente (Nacer en Chiloé. Unidad de Salud Colectiva, SS Chiloé. 2008).



LÁMINA 28

Preparando nuestro hogar para recibirte

Esta lámina ayuda a la familia a prepararse para recibir a la guagua en el hogar, indicando la lista de aquellas cosas que la madre necesitará al momento de hospitalizarse para el nacimiento y, a su vez, haciendo sugerencias para preparar el espacio para recibir al niño o niña.

Recomendaciones

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto con su familia, y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas durante la gestación.

Revise con la gestante la lista de ropa y artículos de aseo que deberá llevar al hospitalizarse.

Consúltela sobre las características del espacio para recibir a su bebé en la casa, cuando los den de alta. Sugiera a la gestante que, además de destinar un espacio para dormir en las noches, prepare un lugar adecuado y seguro donde el bebé permanezca durante el día, cuidándolo de las corrientes de aire y de los cambios bruscos de temperatura, y protegiéndolo de las fuentes de calor, como estufas a leña.

Cerca de esta fecha la gestante de zonas rurales deberá prepararse para su traslado a la casa de un familiar, una casa de colocación o de acogida. Este hecho suele provocar complicaciones y rechazo, por eso, es importante que usted le transmita confianza y responda a todas sus preguntas, señalándole la necesidad de que deje todo organizado con la familia, vecinos o amigos durante su ausencia, para que se sienta más tranquila mientras espera el nacimiento de su hijo/a.

Recuerde a la gestante y a su pareja o figura de apoyo que deberá pedir permiso en su trabajo oportunamente para asistir al nacimiento.

El parto tradicional en Chiloé

Esta lámina presenta la información recogida en relación a la manera en que tradicionalmente nacían los chilotos antes de la llegada del sistema biomédico. Se destaca la importancia trascendental del personaje de la partera, detallando sus tratamientos para el trabajo de parto, el nacimiento y el alumbramiento de la placenta, sus estrategias para enfrentar las dificultades y las razones de sus procedimientos.

Recomendaciones

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto con su familia, y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas durante la gestación.

Al describir este proceso, se recoge importante información que puede ser recontextualizada el día de hoy y brindar apoyo a la gestante en esta nueva etapa. Por ejemplo, si se le hace ver que en la actualidad se ha vuelto a valorar la participación de la familia durante el parto; si se destacan las diversas posiciones tradicionales para el nacimiento (de pie, sentada, en cuclillas), indicándole que pueden ser útiles tanto en su trabajo de parto como durante el parto mismo; o si comentan acerca de los cuidados que se tenían después del nacimiento y la vigencia de algunos de ellos.

Invite a la gestante a compartir y comentar esta lámina con mujeres mayores de su familia o comunidad (madre, tía, suegra, abuela, vecina) para conocer más sobre este tema. Sugíerale que les consulte acerca de la forma en que nacieron su abuela, su madre y ella, de manera que pueda comparar las distintas formas de parto.



Tipos de parto

Se explican los diferentes tipos de parto: vaginal (en posición horizontal y vertical) y cesárea. Se pone énfasis en el parto vertical en sus diferentes variantes, como un proceso que brinda grandes beneficios a la madre y al hijo o hija.

Recomendaciones

Acercándose la fecha del nacimiento, la gestante (especialmente si es primigesta o no ha vivido un parto vaginal anteriormente) puede presentar una serie de inquietudes y temores con respecto al tema. Preocúpese de escucharla y brindarle respuestas sinceras y tranquilizantes.

Explique los tipos de parto vaginal y sus ventajas, hágale ver que actualmente es posible tener partos en posición vertical en Chiloé, incentive a que consulte sobre esta materia durante la visita a la maternidad y recuérdela que tiene derecho a estar en las posiciones que a ella le acomoden durante el trabajo de parto y el expulsivo.

Explique también la posibilidad y características de partos con intervenciones como la cesárea y, en último recurso, el fórceps.



Nacer en Chiloé

Esta lámina busca informar a las gestantes acerca de las distintas formas de atender el trabajo de parto y el parto en las maternidades de Chiloé. Para muchas gestantes, sobre todo si son primigestas, la atención que recibirán al momento de irse al hospital es de mucha preocupación, por ello procure que la información entregada calme la incertidumbre que pueda estar viviendo la mujer.

Recomendaciones

La experiencia del nacimiento se socializa oralmente entre las mujeres. Muchos de estos relatos son transgeneracionales, es decir, corresponden a experiencias vividas hace años o décadas y, a menudo, destacan los aspectos negativos que pudo haber tenido la experiencia del parto, lo que genera temor en la gestante. Si es el caso, converse con ella sobre estas aprensiones.

La modalidad de atención del parto se ha ido transformando en el último tiempo, por eso la gestante (incluso aquella que ya ha sido madre anteriormente) puede no tener información actualizada acerca de este tema. Dele a conocer las opciones de trabajo de parto y parto que ofrece cada maternidad de Chiloé. Converse con ella sobre sus preferencias y aclare las dudas que pueda tener al respecto, explicándole las ventajas y desventajas de cada variante. Recuérdele que es posible atender su parto en el hospital de una comuna que no corresponda a su domicilio.

Infórmele que no todos los hospitales de Chiloé están preparados para atender partos de riesgo y que, por tal motivo, en caso de tener complicaciones, podrá ser derivada a la maternidad de un hospital de mayor complejidad.

Destaque la importancia de la visita a la maternidad contemplada en los talleres de Chile Crece Contigo, motivándola a que asista acompañada del padre o figura de apoyo que ella ha elegido para este momento.

Como profesional tratante debe estar permanentemente informándose de los cambios en las prácticas de atención del nacimiento en las distintas maternidades, ya que se trata de procesos dinámicos, que pueden variar con cierta periodicidad.



Etapa inicial del trabajo de parto. Fase latente

Esta lámina señala a la gestante el momento en que se inicia el trabajo de parto y que, por lo tanto, deberá trasladarse al hospital junto a su pareja o figura de apoyo.

Recomendaciones

Indique a la gestante y a su pareja o figura de apoyo que el trabajo de parto, la mayor parte de las veces, demora algunas horas, por lo cual tendrán tiempo suficiente de llegar al hospital.

Mientras mayor información maneje la mujer y su pareja o figura de apoyo sobre la manera en que se atenderá su parto, menores serán los niveles de ansiedad y temor durante este proceso. En la investigación realizada para la elaboración de este material, algunas gestantes manifestaron haber oído que eran amarradas para el monitoreo, dándole el nombre coloquial de “las correas” a las fijaciones del ecógrafo. También señalaron la molestia que les producían los tactos continuos y en algunos casos hechos por distintos profesionales durante el trabajo de parto. Por este motivo, es muy importante que le explique a la mujer detalladamente la manera en que se llevan a cabo el monitoreo y el tacto vaginal, además de la finalidad que persigue cada examen.

Inste a la gestante a que pregunte cuántos centímetros de dilatación presenta tras la realización de cada tacto vaginal para que pueda calcular aproximadamente cuánto ha avanzado en su dilatación.



Parto. Fase activa

El objetivo de esta lámina es dar a conocer la forma en que ocurre el proceso de dilatación y explicar algunos procedimientos que podrían realizarle a la gestante (amniotomía y episiotomía).

Además, informa a la gestante sobre algunas técnicas de manejo del dolor y sobre el uso de analgesia durante el parto.

Recomendaciones

En entrevistas realizadas para el proceso de adaptación de la Guía, algunos relatos de parto que habían escuchado las futuras madres incluían una vivencia del dolor muy traumática, predisponiendo a la gestante a un elevado temor al dolor. Por esta razón, es importante que le explique que el miedo y la angustia aumentan las sensaciones dolorosas propias del nacimiento y reforzar la necesidad de estar informada y acompañada para reducir los temores.

Comuníquelo a la gestante y a su pareja o figura de apoyo que la intensidad del dolor varía en cada mujer y también de acuerdo a las condiciones en que se lleve a cabo el parto. Explique las distintas formas de manejo del dolor que pueden ser utilizadas en esta etapa. La confianza en sí misma, la tranquilidad y la compañía del padre o figura de apoyo contribuirán a brindarle la contención emocional necesaria para enfrentar exitosamente este momento.

Coménteles que, además de normal y natural, el dolor de las contracciones ayuda a estimular la producción de hormonas relevantes para el nacimiento y el apego, entre ellas, la “oxitocina”, la misma hormona que produce el orgasmo, por eso se le conoce como la “hormona del amor”. Además, la oxitocina es la hormona que estimula la lactancia, lo que facilitará este proceso.

El dolor en la mayoría de los casos es soportable, especialmente cuando la gestante ha tenido una buena preparación para el parto, está informada sobre lo que irá ocurriendo y cuenta con un ambiente grato y acogedor. En cada contracción tanto ella como su hijo o hija estarán trabajando juntos, lo que hará que se sientan unidos, fortaleciendo el vínculo entre ambos.



Informe a la gestante que en todas las maternidades de Chiloé se cuenta con analgesia. De acuerdo a la maternidad en la que vaya a tener su parto, explique a la gestante con más detalle cómo actúa el óxido nitroso y la anestesia epidural, la forma en que se administran y el efecto que provocan. Una de las dudas frecuentes de las mujeres es si la anestesia epidural logra inhibir totalmente el dolor. Aclárele que la anestesia disminuye la sensación en la parte inferior del cuerpo, mientras ella se mantendrá consciente, y que su efecto en disminuir o eliminar el dolor es progresivo, iniciándose de 10 a 15 minutos luego de aplicada la anestesia. La mayor parte de las mujeres no pierden la capacidad de pujar y quienes puedan perderla, recibirán explicaciones de parte de la matrona para poder llevar a cabo este proceso durante el parto.

Dele a conocer a la gestante en qué consiste la episiotomía, la forma en que se realiza y que ya no es un procedimiento de rutina. Además es importante que sepa que si opta por un parto en cuclillas, generalmente no es necesario realizar episiotomía y existe muy baja probabilidad de que exista desgarro.

Refuerce las técnicas de manejo del dolor, considerando los siguientes aspectos:

- **Caminar.** Le ayudará a tolerar mejor el dolor de las contracciones, acortará el tiempo de la dilatación del cuello uterino y facilitará el descenso de la guagua.
- **Pareja o figura de apoyo.** Le hará sentir más segura y será un apoyo tanto físico como emocional.
- **Masajes.** Existen varias modalidades, por ejemplo, inclinada sobre una mesa o cama alta, respirando profundo y relajada, mientras su pareja o figura de apoyo le masajea la zona baja de la espalda haciendo movimientos circulares con la mano extendida.
- **Respiración.** En cada contracción respirar profundo por la nariz y botar el aire por la boca lentamente (más detalles en la página 26 de esta Guía).
- **Baño de tina o ducha de agua caliente.** Ayuda a aliviar el dolor, relajarse, se acorta el período de dilatación y hace que disminuyan los desgarros al momento del parto. Debe usarse sobre los 5 cm de dilatación. Si ya se rompió la bolsa de agua, sólo se debe usar la ducha.
- **Balón kinésico.** Ayuda al descenso del bebé y puede usarse como apoyo para distintas posiciones, por ejemplo, sentada en él con las rodillas bien separadas, moviéndose en forma circular, o apoyada sobre él, mientras está de pie.
- **Posiciones.** Durante todo el trabajo de parto la gestante puede buscar la posición que más le acomode para manejar el dolor: apoyándose en su pareja o figura de apoyo, usando el balón, sobre la cama o en colchonetas. Por ejemplo, puede ponerse en cuclillas justo al momento en que comienza la contracción, disminuyendo la sensación de dolor.

Postparto o puerperio

Esta lámina destaca la importancia del reposo después del parto y los procesos fisiológicos que ocurren (entuerzos y loquios). A través de la abuela se entrega además información acerca del sobreparto y sus cuidados.

Recomendaciones

Es importante reforzar estos contenidos para que la madre realice los cuidados recomendados para esta etapa y logre una pronta y plena recuperación, especialmente en lo referido al reposo y la higiene.

Respecto al sobreparto, aunque el término tenga un uso menos difundido, las mujeres de la isla mantienen las precauciones para evitarlo, especialmente en lo referido a la exposición al frío y realización de esfuerzo físico. Converse con la gestante sobre estos conocimientos tradicionales, reforzando estas medidas, las cuales contribuyen al autocuidado de la puérpera.

Si bien las prácticas de no ducharse o de no lavarse el pelo para evitar el sobreparto ya no son tan masivas como lo eran antiguamente, en los casos en que la gestante manifieste sus aprensiones en este sentido se puede hacer hincapié en que lo fundamental es no exponerse a cambios de temperatura y que, tomando estas precauciones, es posible ducharse luego del parto. Si la mujer tiene temor a lavarse el pelo, sugiérale que pueda trenzárselo o tomárselo los días en que esté hospitalizada.

Si bien las mujeres más jóvenes no refieren al concepto de sobreparto, muchas mantienen los cuidados y precauciones que tradicionalmente se han transmitido al interior de sus familias en relación a este síndrome cultural, ya que podría tener consecuencias en su salud sexual y reproductiva a corto, mediano y largo plazo. Si es el caso, usted puede reforzar los cuidados del puerperio, como el reposo, el manejo adecuado de la temperatura ambiental, el posponer la actividad sexual hasta que se sienta en condiciones de retomarla, el evitar esfuerzos físicos y alimentarse adecuadamente, ya que todos ellos son compatibles con las recomendaciones tradicionales para evitar el sobreparto.



Puede encontrar más información sobre este tema en: “Síndromes Culturales en el Archipiélago de Chiloé. Sobreparto, Mal, Susto y Corriente de Aire”, Unidad de Salud Colectiva. SS Chiloé. 2010. Documento disponible en <http://saludcolectivachiloe.blogspot.com>

LÁMINA 40

Amamanto a mi guagua

Se entregan a la gestante elementos para estimular una adecuada lactancia.

Recomendaciones

La lactancia materna exclusiva es uno de los temas necesarios de reforzar con las mujeres chilotas, muchas de las cuales por diversas razones suelen preferir combinar la leche materna con relleno.

Al trabajar esta lámina, es relevante destacar y explicar los siguientes puntos a la gestante:

- Iniciar la lactancia lo antes posible, ojalá inmediatamente después del parto. Si ella y/o su pareja o figura de apoyo reconocen su importancia, pueden lograr al momento del nacimiento un apego más prolongado y una lactancia más temprana.
- El cuerpo está diseñado y preparado para la lactancia. Desmitifique temas como el pequeño tamaño de los senos, pezón infantil, lactancia anterior no tan buena, leche que no alimenta, relleno en mamadera para calmar el llanto de la guagua, etc., como razones para justificar una lactancia no exclusivamente materna.
- El mejor alimento que puede recibir la guagua es la leche materna, la cual, además de los nutrientes irremplazables que aporta, tiene la ventaja de generar un momento único de apego y afecto piel a piel, también imprescindible para el óptimo desarrollo de la hija o hijo recién nacido.
- Invite a la madre a que pruebe las distintas posiciones para amamantar a su guagua, hasta encontrar la que le resulte más confortable.

Si durante el control del binomio madre-hijo advierte que ya se inició una lactancia mixta o artificial, puede orientar a la mujer sobre la posibilidad de retomar la lactancia materna exclusiva y apoyarla técnicamente para ello.



Consejos para la lactancia

Profundizando los contenidos de la lámina anterior, en ésta se refuerzan aspectos como la adecuada alimentación de la madre. También se detallan y explican las complicaciones más frecuentes que surgen con el inicio de la lactancia y a través de la abuela se entregan algunos consejos a la gestante.

Recomendaciones

Sugiera a la gestante que trabaje esta lámina junto con su familia, y que incorporen a todas aquellas personas cercanas o significativas durante la gestación.

La alimentación durante la lactancia es fundamental. Converse con cada gestante sobre este tema, para evitar las dietas innecesarias y la ingesta de alimentos o sustancias perjudiciales (alcohol, tabaco, etc.).

Inste a la gestante a no abandonar la lactancia exclusiva aún cuando presente molestias, ya que éstas son pasajeras y propias de este periodo. Hágale comentarios tranquilizadores al respecto y dígame que ante cualquier complicación puede solicitar apoyo en su centro de salud.

Los consejos de la abuela Rosa se aplican diariamente en el cuidado de la salud femenina, por eso es recomendable que la gestante reconozca estos saberes, incluyéndolos en sus indicaciones generales de cuidado.



Cuidados del bebé

Esta lámina tiene por objetivo que las mujeres conozcan algunas prácticas propias de la cultura chilota, cuya transmisión oral se ha ido perdiendo, y así fomentar la conversación sobre estos temas al interior de su familia.

Recomendaciones

Es importante que la madre se sienta tranquila, segura y confiada en que será capaz de cuidar adecuadamente a su guagua, especialmente ante los temores y dudas que podrían manifestar las primigestas. La maternidad se va desarrollando a medida que el niño/a crece.

Por ello, es importante que vean en conjunto estos contenidos, no sólo para su revisión y explicación, sino como puerta de acceso a otras consultas que pueda tener la madre sobre el cuidado y atención del recién nacido. Además, abordar estos temas puede facilitar la pesquisa de alteraciones emocionales que puedan dar indicios de una depresión posparto, frente a la cual se debe actuar según el protocolo establecido.

Incentive a la mujer a que incorpore al padre en los controles y en la crianza de su hijo/a, por ejemplo, en la muda, en el baño o aseo diario, trasladándolo/a desde la cuna cuando la madre deba amamantarlo/a durante la noche, jugando con él/ella, sacándolo/a a pasear, etc.





LÁMINA 44

Planificación familiar

Se enumeran y explican los diferentes métodos anticonceptivos que la madre y la pareja pueden acordar usar: píldoras anticonceptivas, inyecciones, implante subdérmico o métodos de barrera como el preservativo.

Se destaca también la importancia de que cada mujer conozca su ciclo menstrual y su duración, y que pueda hacer un seguimiento del mismo, a fin de que sepa la manera en que su cuerpo funciona y regula su fertilidad.

Recomendaciones

Es fundamental que la mujer y su pareja conozcan detalladamente los distintos métodos que pueden utilizar, su funcionamiento, sus ventajas y desventajas, y que es posible cambiarlos durante el ciclo vital. Esta decisión debe ser tomada de manera informada y en conjunto, cuando corresponda.

Trabaje con la pareja los cambios que tendrá la mujer a nivel físico y emocional producto del nacimiento de la guagua. Hágales ver que es posible que los cambios ocurridos tras el nacimiento, relativos no sólo al cuerpo de la madre y a su recuperación, sino también a la nueva demanda de atención de un recién nacido, pueden afectar el reencuentro sexual de la pareja. En este sentido, inste al padre a que colabore y tenga una actitud comprensiva.

La lámina entrega además información acerca del ciclo menstrual. Esta información se introdujo en la Guía dado que la mayor parte de las mujeres entrevistadas desconoce o confunde el funcionamiento de su ciclo y sus periodos fértiles e infértiles (en caso de no usar anticoncepción hormonal), por lo que es importante que pueda explicar esta información apoyándose en el gráfico que la ilustra. Invite a la mujer a anotar periódicamente sus menstruaciones y observar las variaciones y regularidades de su ciclo, calculando sus periodos fértiles.



Estimulación del bebé

Esta lámina refuerza la estimulación del recién nacido por parte de la familia para su adecuado desarrollo, a través del afecto, contacto físico, masajes, estimulación del lenguaje, el juego e incluso las miradas.

La abuela Rosa refuerza estos contenidos relatando costumbres antiguas de las familias chilotas.

Recomendaciones

Muchas familias chilotas, en especial de sectores rurales, estimulan poco a sus hijos/as, en especial en los primeros meses de vida, por desconocimiento. Refuerce en la mujer que tanto ella como su familia no escatimen en demostraciones de afecto con el recién nacido, haciéndole cariño, conversándole, realizándole masajes y juegos que desarrollen su imaginación, lenguaje y sentido de pertenencia con su familia. Aclare que estas actividades no necesitan de la compra de juguetes caros, sino que pueden llevarse a cabo con elementos de la casa que sean seguros para la guagua y aprovechando momentos como el baño, la muda y el amamantamiento.

Refuerce además que las demostraciones de cariño se deben realizar hacia los niños/as sin distinciones de género. En algunos casos para reforzar la 'masculinidad' de los niños, se tiende a ser menos afectivos y demostrativos físicamente con ellos.





LÁMINA 46

Volver al trabajo

Para aquellas madres que trabajan fuera del hogar, esta lámina informa de los tres derechos básicos con que cuenta a la hora de retomar su actividad laboral, tras el descanso postnatal.

Recomendaciones

Pensando en el bienestar de la madre, la guagua y la familia, es necesario poner especial atención en este tema. Consulte a la mujer acerca de su situación laboral y analice cada caso, orientándola, derivándola o acompañándola adecuadamente según corresponda.

Recuérdle que estos son sus derechos y los de su guagua y que no se trata de un favor que su empleador le hace. Infórmele que la ley protege su maternidad, que existen instituciones que velan por el cumplimiento de estas normas y que debe acudir a ellas en caso necesario.

La reincorporación de la madre al trabajo es uno de los principales motivos de suspensión de la lactancia materna exclusiva, situación que usted puede ayudar a revertir en la medida que le haga saber a la mujer que tiene legalmente el derecho a alimentar a su hijo/a.

ANEXO

HIERBAS MEDICINALES MENCIONADAS EN LA GUÍA “DESEMBARCANDO EN UNA ISLA... GESTACIÓN Y NACIMIENTO EN CHILOÉ”⁴

Se presenta a continuación una breve descripción de las plantas medicinales que se mencionan en la Guía de la gestante. La información sobre los usos de plantas medicinales fue recogida entre mujeres de distintas comunas de la provincia de Chiloé y sanadoras expertas en hierbas medicinales. Se trata de un saber que se ha transmitido de generación en generación y que tiene sus bases tanto en las propiedades fitoquímicas de las plantas, como en la tradición y en su eficacia simbólica. En general el conocimiento comunitario sobre plantas medicinales es amplio y al interior de las familias siempre hay alguien que sabe qué hierbas se pueden tomar y cuáles evitar, sus dosis y formas de preparación.

El objetivo de este anexo es poder entregar al profesional información más detallada acerca de las hierbas, de manera de complementar el conocimiento que pudieran tener las usuarias y resolver inquietudes que le puedan manifestar.

1. Observaciones generales:

- La indicación de preparación de las infusiones dada por el MINSAL es de 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día. Como se trata de una dosis o concentración leve de la planta, es también recomendable para las gestantes.
- Entre las plantas que no se recomiendan para ser consumidas durante la gestación están aquellas que tienen efecto emenagogo, es decir, que producen aumento de la circulación sanguínea en el útero, provocando menstruaciones forzadas y que, por lo mismo, pueden tener efectos abortivos. Entre estas plantas, la ruda es la más común.

- Se debe tener precaución con el consumo en grandes cantidades de plantas aromáticas que, por su contenido de aceites esenciales, pueden provocar abortos, sin embargo, es muy difícil el acceso a los aceites esenciales puros y más aún que éstos sean usados de forma interna. Entre estas plantas, podemos mencionar: lavanda, romero, menta piperita, orégano, perejil, altamisa, ajeno, albahaca, jengibre, comino.

- Tampoco se recomienda el consumo en exceso de plantas con efectos purgantes y de algunas que contienen serotonina, como la piña y ciruela, que también pueden tener efectos abortivos. Las dosis de hierba necesarias para provocar un aborto son muy altas, no obstante es preferible recomendar que no se usen durante la gestación o que su uso sea en muy bajas cantidades.

- Las plantas cuyos nombres en este anexo van anteceditos de un * corresponden a algunas de las 103 plantas reconocidas por el MINSAL en su Reglamento del Sistema Nacional de Control de Productos Farmacéuticos, enmarcado en la Política Nacional de Medicamentos. Para más información al respecto, consultar en: http://www.fucoa.cl/hierbas_medicinales/index.php

- Al final de este anexo se entrega un glosario de los significados de los términos mencionados en los efectos de cada planta medicinal.

4 NOTA: No se encontró información suficiente en relación a las siguientes plantas:

- Apio de mar
- Hierba Loza (*Gleichenia squamulosa*)
- Mantuerto o mastuerzo (existe una planta llamada mastuerzo o bolsita de pastor, *Capsella bursa-pastoris*, pero que no corresponde a la planta referida por las entrevistadas).
- Yae (*Solanum nigrum*)

A excepción del mastuerzo, se trata de plantas nativas y de uso local, por eso no hay mayor bibliografía al respecto y sus usos están avalados sólo por la experiencia empírica.

2. Descripción de plantas medicinales y sus usos

* **AJENJO** (*Artemisia absinthium* L.), tallo, hojas, flores

Usos tradicionales: malestares estomacales y hepáticos; parásitos intestinales; ciclo menstrual irregular; resfrío con tos.

Efectos: antiespasmódico, carminativo, emenagogo, vermífugo.

Precauciones: no es aconsejable su consumo en embarazo y lactancia, ni administrar a niños pequeños o a personas que sufren epilepsia. No consumir por periodos largos. Evitar su uso en inflamaciones digestivas crónicas.

* **ALOE** (*Aloe vera* (L.) Burm. f.), hojas

Usos tradicionales: como cicatrizante de heridas menores, quemaduras u otro tipo de laceraciones. Se aplica directamente en la piel.

Efectos: laxante, cicatrizante.

Precauciones: no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y por parte de niños menores de 10 años, ni cuando existan dolores abdominales, náuseas y vómitos.

* **ANÍS** (*Pimpinella anisum* L.), frutos (popularmente conocidos como semillas)

Usos tradicionales: trastornos digestivos (cólicos y acumulación de gases); resfrío, tos seca, faringitis, bronquitis, fiebre; aumenta el flujo de leche materna; hipo.

Efectos: antiespasmódico, carminativo, colagogo, galactógeno.

Precauciones: a dosis altas puede resultar tóxico, por lo que debe utilizarse con moderación.

* **ARTEMISA / MATRICARIA** (*Tanacetum parthenium* (L) Sch. Bip), partes aéreas

Usos tradicionales:

a) uso interno: lombrices intestinales, pidulles; menstruación escasa y dolorosa; dolor de cabeza, migraña y neuralgia; fiebre.

b) uso externo: dolor reumático y artrítico.

* La misma infusión se usa en compresas y lavados.

Efecto: anti-migrañoso, febrífugo, antiinflamatorio.

Precauciones: no administrar durante el embarazo, usar con control médico durante la lactancia. No tomar en conjunto con anticoagulan-

tes, aspirina y ginkgo biloba. Puede producir dermatitis de contacto. Para que se manifiesten sus efectos puede ser necesario usarla diariamente por 2 a 3 meses. Las hojas frescas en contacto directo pueden causar úlceras bucales, dolor abdominal o pérdida del gusto.

CADILLO (*Acaena pinnatifida*), planta entera

Usos tradicionales: se toma su infusión como un buen refrescante y contra las afecciones de los riñones y de la vejiga.

Efectos: astringente, refrescante y diurético (especialmente la raíz).

También se le atribuyen efectos vulnerarios.

Precauciones: no se indican.

CULANTRILLO DE POZO (*Adiantum Capillus-Veneris*), hojas

Usos tradicionales: faringitis, bronquitis, catarrros, asma. Cistitis, uretritis. En uso tópico: dermatitis, estomatitis, gingivitis, parodontopatías, vulvovaginitis, distrofia de la mucosa vulvovaginal. La infusión se prepara con una cucharadita de postre de la hierba para una taza de agua, dejando reposar 20 a 30 minutos. Tomar tres tazas al día después de las comidas.

Efectos: por su abundancia en mucílagos, es un excelente demulcente, con acción antiinflamatoria, béquica y mucolítica y expectorante. También tiene efectos estomacales y emenagogos después del parto.

Precauciones: no se indican.

CURAVIO (*Siegesbeckia orientalis*) hojas

Usos tradicionales: contra las escrófulas y como cicatrizante (Cavada). Las hojas en infusión combaten indigestiones y cólicos; sirven para cicatrizar heridas. Tomada con té y mezclada con "malva de olor" y azúcar quemada alivia los cólicos.

Efectos: cicatrizante, estomacal, digestivo, alivia los cólicos.

Precauciones: no se indican.

ETER (*Artemisia abrotanum*), hojas

Usos tradicionales: como infusión tiene efectos estomacales, sedante nervioso, antihelmintico, antiparasitario, tónico y cicatrizante.

Efectos: diurético, diaforético, contra dolencias digestivas, estimulante del apetito.

Precauciones: no se indican.

HIERBA BUENA (*Mentha spicata*), hojas

Usos tradicionales: estimula la secreción de los jugos digestivos. También puede emplearse en masajes contra los dolores de cabeza.

Efectos: estomacal, carminativo, estimulante, antiséptico.

Precauciones: no se señalan.

HIERBA MATE (*Ilex paraguariensis*), hojas, ramas

Usos tradicionales: se consume habitualmente como una infusión o bebida.

Efectos: estimulante, digestivo, diurético, estimulante del sistema circulatorio.

Precauciones: la yerba mate podría empeorar una gastritis, aumentando los malestares y síntomas. Además, está contraindicada en casos de presentar problemas de nerviosismo o ansiedad, ya que podría provocar un aumento de los síntomas. Evitar en personas que padecen de hipertensión, ya que el efecto estimulante del sistema nervioso central de esta planta podría ocasionar aumentos de la presión arterial. Evitar su consumo en exceso durante la gestación, dado que contiene cafeína.

* **HINOJO** (*Foeniculum vulgare* Mill.), planta entera (partes aéreas, raíz, semillas, frutos)

Usos tradicionales: trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos), afecciones de las vías urinarias, favorece la producción de leche materna.

Efectos: analgésico, antiespasmódico, carminativo, galactógeno.

Precauciones: no tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente las embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

JENGIBRE (*Zingibar officinalis*), raíz

Usos tradicionales: El jengibre comúnmente se usa para el tratamiento de varios tipos de "problemas estomacales", incluyendo los mareos inducidos por el movimiento, las náuseas debidas al embarazo (en infusión suave de su raíz), los cólicos, el malestar estomacal, la flatulencia, la diarrea, las náuseas causadas por el tratamiento para el cáncer, las náuseas y vómitos después de una cirugía y además para la pérdida del apetito. Otros usos incluyen el tratamiento de las infecciones del tracto respiratorio superior, la tos y la bronquitis.

Efectos: carminativo, estomacal, disminuye las náuseas, antidiarreico, antiflatulento.

Precauciones: si se lo toma en grandes cantidades puede causar abortos espontáneos.

LAUREL (*Laurus nobilis*), hojas

Usos tradicionales: en infusión sirve como tónico digestivo y emenagogo.

Efectos: tónico digestivo, emenagogo, alivia trastornos articulares y musculares.

Precauciones: no se indican.

* **LIMPIAPLATA / YERBA DE LA PLATA** (*Equisetum bogotense* Kunth), ramas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones de vía urinaria (cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, uretritis); sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar; reumatismo, gota; diarreas.

b) uso externo: heridas y úlceras; hemorroides.

* Usar misma infusión en lavados y baños de asiento calientes.

Efectos: hemostático, diurético, cicatrizante, antiinflamatorio.

Precauciones: administrar con cuidado a personas con insuficiencia cardíaca o renal.

* **MANZANILLA** (*Matricaria recutita* L.), flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico -dispepsia-, cólicos, flatulencia, diarreas); afecciones de las vías urinarias (cistitis o inflamación de la vejiga); dolores menstruales; insomnio.

b) uso externo: heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos; irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados; cólicos abdominales; hemorroides.

* Usar la misma infusión como gargarismos y para lavar y descongestionar los ojos.

* Usar como compresas calientes sobre la pared abdominal en caso de cólicos. En hemorroides usar primero como vahos de asiento (cuando la infusión está caliente) y luego en baños de asiento (cuando la temperatura es tolerable sin quemarse).

Efectos: antibacteriano, antiespasmódico, diurético suave, carminativo, antiinflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: no se indican.

MAQUI (*Aristotelia chilensis*), hojas, tallos

Usos tradicionales: sus hojas y tallos se usan en infusión como relajante de la musculatura lisa.

Efectos: antiinflamatorio, antiespasmódico y cicatrizante (hojas y tallos). Astringente y antidiarreico (frutos secos).

Precauciones: no se indican.

* **MATICO / PAÑIL / PALGUIN** (*Buddleja globosa* Hope), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática.

b) uso externo: traumatismos y heridas de la piel.

Efectos: analgésico, cicatrizante, antiinflamatorio.

Precauciones: no se indican.

* **MENTA / MENTA NEGRA** (*Mentha x piperita*), hojas, ramas

Usos tradicionales: desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tonificante.

Efectos: antiespasmódico, carminativo.

Precauciones: no se debe administrar a niños menores de 2 años.

Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche).

NARANJO AMARGO / NARANJO AGRIO (*Citrus aurantium* L.), hojas, flores, cáscara

Usos tradicionales: insomnio, nerviosismo, estrés (infusión de flores); dispepsias, inapetencia, indigestión, asma, gripe, resfríos, tos (coccimiento de la cáscara); fragilidad capilar.

* La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida, dejando reposar durante 5 minutos: beber 2 tazas en la tarde.

Efectos: sedante suave, hemostático, estomacal.

Precauciones: administrar con precaución en embarazadas y niños menores; no exceder las cantidades indicadas.

ORÉGANO (*Origanum vulgare*), hojas, ramas

Usos tradicionales: la infusión es tónico-digestiva, emenagoga y antitusígena.

Efectos: astringente, antitusivo, emenagogo, tónico digestivo y antiespasmódico. Relajante de la musculatura lisa.

Precauciones: no beber durante el embarazo (su efecto sobre la musculatura lisa es el que contribuye a facilitar el parto, por eso se indica a tomar cuando se sientan los dolores de parto y durante la fase latente).

* **ORTIGA** (*Urtica dioica* L.), hojas-ramas, raíz-rizomas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones renales; afecciones reumáticas (artritis, gota); calma la tos y diarrea. El jugo fresco de las hojas (5 gotas) detiene sangrados internos.

b) uso externo: dolores reumáticos y neurálgicos; hemorroides; enfermedades de la piel, caspa y caída del cabello.

Efectos: astringente, depurativo, diurético, rubefaciente, hemostático, antiinflamatorio.

Precauciones: no se indican.

PEREJIL (*Petroselinum crispum*), hojas, ramas

Usos tradicionales: se emplea como adelgazante debido a sus propiedades depurativas y diuréticas; reduce la anemia y es útil para afecciones a la piel, como alergias y manchas en la cara.

Efectos: emenagogo. Diurético, depurativo, ayuda a eliminar grasas. Antioxidante. Relajante. Carminativo, tónico, estomacal y estimulante.

Precauciones: por sus propiedades emenagogas, consumido en grandes cantidades contribuye a facilitar el parto, por eso se indica a tomar cuando se sientan los dolores de parto y durante la fase latente.

* **PICHE, PICHÍ O PAICO** (*Chenopodium chilense* Schrad.), hojas

Usos tradicionales: diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales (áscaris, oxiuros o pidulles); regulariza la menstruación (dolores y flujos).

Efectos: antiespasmódico, vermífugo, emenagogo, antiinflamatorio.

Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia. Evitar tratamientos prolongados.

RUIBARBO (*Rheum rhabarbarum*), sólo tallos, nunca hojas

Usos tradicionales: tiene propiedades que se desprenden de la concentración de la especie: si es baja, tiene propiedades tónicas y ejerce una acción calmante sobre el sistema nervioso; y si, en cambio, es elevada, actúa como purgante.

Efectos: tónico, sedante nervioso, purgante.

Precauciones: se utilizan los tallos porque las hojas son tóxicas, jamás se deben consumir.

SANGUINARIA (*Poligonum sanguinaria*), hojas

Usos tradicionales: es reconocida como una planta que contribuye a 'limpiar la sangre', dadas sus propiedades diuréticas. También es útil en la regulación y alivio del dolor del ciclo menstrual.

Efectos: diurético, emenagogo, detiene la formación de cálculos biliares. Antipirético, antirreumático, depurativo.

Precauciones: no se indican.

* **SIETE VENAS / LLANTEN MENOR / LLANTENCILLO** (*Plantago lanceolata* L.), hojas

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias (tos seca, bronquitis, catarrros, resfríos, faringitis); fiebre; afecciones gastrointestinales (úlceras digestivas).

b) uso externo: afecciones cutáneas (dermatitis, heridas, úlceras y herpes).

Efectos: demulcente, emoliente, balsámico, cicatrizante, antiinflamatorio.

Precauciones: no se indican.

* **TORONJIL / MELISA / TORONJIL PA'LA PENA** (*Melissa officinalis* L.), tallos, hojas, flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones nerviosas (depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio); dolor de cabeza; molestias estomacales y respiratorias.

b) uso externo: herpes simple cutáneo.

Efectos: antiespasmódico, antiviral, carminativo, estomacal, sedante.

Precauciones: no administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.

YODO, YODO EN PLANTA O CONSUELDIA (*Symphytum Officinale*), hojas

Usos tradicionales: se emplea en el tratamiento de la gastritis, úlceras gastroduodenales, diarreas y síndrome del intestino irritable (infusión de una cucharada de hierba por taza, hervir 5 minutos, tomar 3 tazas al día). Observar precauciones.

En uso tópico o externo: escoceduras, eczemas secos, prurito, grietas de los senos, ictiosis.

Efectos: contiene alantoína, que tiene un efecto cicatrizante, reepitelizante; los mucílagos actúan como demulcente (hidratante, antiinflamatorio); los taninos son astringentes (antidiarreico, hemostático local).

Precauciones:

a) uso interno: no se debe prescribir para uso oral en embarazo, lactancia o hepatopatías.

b) uso tópico: no aplicar sobre heridas abiertas.

3. Glosario:

Analgésico: disminuye el dolor.

Antibacteriano: mata las bacterias o impide su desarrollo.

Antidiarreico: calma la diarrea.

Antiespasmódico: calma los retortijones intestinales.

Antimicótico: combate las infecciones por hongos.

Antimigrañoso: calma la migraña o jaqueca.

Antiséptico: combate o previene los padecimientos infecciosos destruyendo los microbios que los causan.

Antiviral: combate la infección causada por virus.

Astringente: contrae y endurece los tejidos orgánicos.

Balsámico: modera la secreción bronquial.

Béquico: contra la tos.

Carminativo: previene y favorece la expulsión de gases en estómago e intestinos.

Colagogo: aumenta y estimula la expulsión de bilis desde la vesícula biliar.

Demulcente: protege las mucosas con una película protectora.

Depurativo: limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

Diurético suave: promueve y aumenta la producción de orina.

Emenagogo: estimula o favorece el flujo menstrual.

Emoliente: ablanda o suaviza la piel.

Estimulante: que estimula o excita.

Estomacal: favorece la digestión.

Expectorante: ver mucolítico.

Febrífugo: baja la fiebre.

Galactógeno: aumenta la secreción de leche materna.

Hemostático: disminuye el sangrado o hemorragia.

Hipocolestermiante: baja el nivel de colesterol en la sangre.

Laxante: favorece la evacuación del vientre.

Mucolítico: que produce la licuación del moco del aparato respiratorio favoreciendo su eliminación.

Purgante: favorece la defecación.

Rubefaciente: promueve la circulación sanguínea superficial.

Sedante: modera la actividad del sistema nervioso.

Tónico: mejora el buen estado general y la resistencia frente a infecciones.

Tónico tiroideo: estimula la función de la glándula tiroides.

Vermífugo: elimina las lombrices intestinales.

BIBLIOGRAFÍA

Hoffmann, Adriana y otros. **Plantas Medicinales de Uso Común en Chile**. Ediciones Fundación Claudio Gay. Santiago, 2003.

León, Marco Antonio. **La Cultura de la Muerte en Chiloé**. RIL Editores. Chile, 2007.

MIDEPLAN. **“Empezando a Crecer”**. Guía de la Gestación y el Nacimiento. Chile, abril 2007.

MINSAL. **Manual de Atención Personalizada del Proceso Reproductivo**. Departamento Ciclo Vital, División de Prevención y Control de Enfermedades. Subsecretaría de Salud Pública. Chile, 2008.

MINSAL. **Guía de Alimentación del niño (a) menor de 2 años. Guía de Alimentación hasta la adolescencia**. Chile, 2009.

PROTEGE, Departamento de Políticas Farmacéuticas. **MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 Especies Vegetales**. Gobierno de Chile, 2010.

Rayen Küyen, Asociación Indígena. **Nosotras las Mujeres Williche. Nuestra Medicina, Artesanía y Alimentación Tradicional**. Chiloé, Chile, 2005.

Romo, Manuel. **Folklore Médico de Chiloé**. Ediciones del Orfebre, 2001.

UNICEF, MIDEPLAN. **Txür txemüaiñ “Creciendo juntos”**. Guía de la Gestación y el Nacimiento. Chile, 2009.

Unidad de Salud Colectiva Servicio de Salud Chiloé. **Nacer en Chiloé. Articulación de Conocimientos para la Atención del Proceso Reproductivo**. Servicio de Salud Chiloé – Chile Crece Contigo, 2008.

Unidad de Salud Colectiva, Servicio de Salud Chiloé. **Síndromes Culturales en el Archipiélago de Chiloé. Sobreparto, Mal, Susto y Corriente de Aire**. 2010.



