

VALDECILLA

La Salud de Cantabria

EDICIÓN:

Ediciones del Norte, S.L.
c/ Matilde de la Torre, 51
Tel. 942 291 200

COORDINADOR:

Ediciones del Norte

DEPÓSITO LEGAL:

SA 838-2012

TIRADA: 38.000 ejemplares

VALDECILLA, LA SALUD DE CANTABRIA es un periódico que se distribuye gratuitamente entre personal, usuarios y visitantes del Hospital Valdecilla, así como del resto de los hospitales de Cantabria, Centros de Atención Primaria y de Especializada del Servicio Cántabro de Salud. Esta publicación se financia única y exclusivamente con la publicidad.

Todos nuestros periódicos online



TELÉFONOS DE INTERÉS

Hospital Valdecilla	942 202 520
Hospital Laredo	942 638 500
Hospital Lieres	942 202 520
Hospital Reinoso	942 772 100
Hospital Sierrallana	942 847 400
C. E. Vargas	942 202 520 / 614
Ser. Cántabro Salud	942 202 770
Consejería Sanidad	942 207 671
Urgencias sanitarias	061
Emergencias	112
Bomberos	942 333 888
Inf. Urgencias	942 202 577
Atención Usuario	942 203 363
Hermanidad Donantes	942 202 689
Radio Taxi	942 333 333
Renfe	902 240 202
FEVE	942 211 687
Aeropuerto	942 202 100
Estación Autobuses	942 211 995
Fundación anti-Sida	900 111 000
Inf. Toxicológica	915 620 420
Atención al menor	900 202 010
Mujeres maltratadas	900 100 009
Alcohólicos anónimos	942 212 155
Mujeres separa./divor.	
Consuelo Bergés	942 210 521
A.E. Cáncer	942 235 500
Al-Anon (Grupo familiares de alcohólicos)	661 078 524
La Cagiga	942 347 002

El Grupo de Enfermería del Idival busca acabar con el silencio sanitario sobre la muerte gestacional y perinatal

La mayoría de mujeres todavía no comparte su embarazo hasta los tres meses por miedo

Una regla no escrita empuja a las mujeres a no compartir su embarazo hasta los tres meses. Esta convención refleja el silencio que rodea a la muerte gestacional y perinatal. Sin embargo, estudios recientes, como los liderados por las matronas que conforman el Grupo de Enfermería del Idival, revelan que contar con más información, no aumenta la preocupación, sino todo lo contrario.

Tan pronto como una mujer confirma su embarazo, surgen pensamientos relacionados con el riesgo de que este no llegue a término o de que algo no salga según lo esperado. En España, el 60% de las gestantes admite haber tenido una preocupación "alta" por riesgo de aborto, y una horquilla de entre el 40% y el 73% reconoce estarlo ante posibles "problemas con el bebé". Así lo comparte Manuela Contreras, matrona de Valdecilla, miembro del Grupo de Enfermería del Idival (Instituto de Investigación Sanitaria Valdecilla) e impulsora de la asociación Red El hueco de mi vientre.

Esta realidad no es algo residual. Durante 2021, año en el que se publicó un riguroso estudio, en España, 84.546 mujeres y parejas experimentaron una muerte gestacional o perinatal —incluye toda la gestación y hasta el primer año de vida, y las interrupciones del embarazo a partir de las 15 semanas de



Lourdes Martín, supervisora del paritorio de Valdecilla; Manuela Contreras, miembro del Grupo de Enfermería del Idival e impulsora del estudio sobre silencio y muerte gestacional; y M^a Ángeles Mateos, matrona. FOTOS: RAMIRO SILVESTRE.

gestación—. Además, en dicho año se registraron 85.571 interrupciones voluntarias del embarazo en las primeras 14 semanas de gestación, una experiencia que puede "dejar huella y causar dolor", apunta Contreras.

Pese a la inquietud de las gestantes, las pérdidas gestacionales y el fallecimiento de los recién nacidos sigue siendo un tabú. Aún a día de hoy impera la costumbre de no hacer público un embarazo hasta los tres meses, una "tradición" que, según analizan las sanitarias, podría tener su origen en que el 80% de los abortos se producen en el primer trimestre. Ante este

riesgo, muchas mujeres deciden no contarlo para no tener que responder preguntas incómodas o desilusionar a los seres queridos. "Se tiende a pensar que si no lo cuentas, te evitas, y evitas a otros, el dolor, aunque en realidad no sea así", explica Lourdes Martín, matrona y supervisora del paritorio de Valdecilla.

El silencio se extiende más allá del ámbito privado y afecta al entorno sanitario, pues ni la pérdida gestacional ni la muerte perinatal se abordan durante la preparación al parto. Algunas profesionales, como Contreras y Martín, abogan por un cambio de paradigma. Pese a que tradi-

cionalmente este "silencio sanitario" trataba de proteger a las mujeres, y evitarles sufrimiento no hablando de ello o incluso aconsejando "olvidar lo antes posible y buscar otro embarazo", esta idea se asienta sobre una "visión paternalista hacia la mujer, de sobreprotección", alegan, y que puede acentuar la sensación de soledad.

Si el entorno no conoce lo que la mujer ha pasado, no solo puede no recibir el apoyo adecuado, sino que en muchas ocasiones se ve obligada a "aparentar una normalidad que no existe", señalan. "Lo que no se habla parece que



Con más de 80 años de experiencia, en Cenfarte nos dedicamos a la distribución de especialidades farmacéuticas, productos sanitarios y parafarmacia, asegurando un servicio eficiente y de calidad a nuestras farmacias asociadas.

Distribuyendo salud
desde 1942

Calle Río Pisueña, s/n - Santander - Cantabria
cenfarte@cenfarte.es

942 33 31 00
www.cenfarte.es

Aprender a despedirse

En los últimos años ha habido **"una gran transformación en el abordaje del duelo perinatal"**, confirma la matrona Lourdes Martín. Y por ello, el Grupo de Enfermería del Idival también ha querido incluir esta realidad en sus estudios.

Cuanta más información tienen los padres y sus allegados, y cuanto más confían en los profesionales sanitarios, más fácil resulta que pregunten para resolver dudas y tomar **"decisiones con más calma"** sobre cómo quieren despedirse, si finalmente tienen que enfrentarse a la muerte perinatal.

Al poner el tema sobre la mesa, suele haber un **"shock inicial, incluso negación o**

sensación de huida", reconoce, pero según aumenta la confianza y hay más claridad, puede tener un impacto positivo. Despedirse de forma consciente — **"pasar tiempo con el bebé, decirle palabras bonitas o, incluso, tomarle una fotografía"** — ha demostrado ser beneficioso para atravesar ese momento tan difícil, así como para integrar mejor la experiencia y reducir las secuelas en la salud mental de la madre y la familia. Puede repercutir, incluso, en el aspecto físico, pues reduce el número de cesáreas y minimiza el uso de sedantes.

La tendencia general es querer pasar tiempo con el be-



Las cajas de recuerdos que se entregan tras una muerte perinatal.

bé para despedirse, y algunas mujeres ya lo incluyen en el plan de parto.

Valdecilla ya trabaja en estas despedidas y adquirió en 2024 una cuna de frío para prolongar el tiempo del que dispone una familia para decir adiós. También entregan la caja de recuerdos, elaborada por progenitores que pasaron por la experiencia y para la que la asociación Costuretas donó recientemente unos arrullos hechos a mano.



El estudio de las matronas ha contado con una muestra de 500 participantes.

por ejemplo al dormir", sostiene la matrona.

Visibilizar para normalizar

Personajes públicos comienzan a compartir estas experiencias. Las redes, en este caso, son un altavoz positivo que ayuda a combatir la **"sensación de culpa"** o incluso de **"ser un bicho raro"**, algo habitual **"cuando hay un silenciamiento de la experiencia"**, comenta Martín. Es común que, cuando una mujer comunica una pérdida, otras del entorno cercano que hasta ese momento no se habían manifestado le cuenten que habían experimentado algo parecido. **"Algunos de nuestros pacientes nos han trasladado que conocer esos casos les ha ayudado a estar mejor preparados en experiencias que ellos mismos han tenido que transitar después"**, apunta.

Ese es el hilo conductor de otro de sus estudios —también capitaneado por Contreras— que ha consistido en realizar talleres junto a niños de entre 6 y 12 años, en el ámbito escolar o familiar, para aprender más sobre el embarazo y sus cuidados.

En ellos trataron el riesgo de aborto o complicaciones, y los resultados fueron sorprendentes, tanto para la propia Contreras como para los docentes que las acompañaban. **"Los niños naturalizan la experiencia"**, enfatiza. Al preguntar si alguno había vivido de cerca una pérdida, pronto levantaban la mano y contaban su caso, incluso ante el asombro del profesorado.

Las sanitarias también utilizan los datos para desmontar mitos y arrojar luz en torno a que hoy se producen más pérdidas espontáneas. Desde hace más de diez años, la tasa de mortalidad perinatal ha mostrado pocos o nulos cambios. En algunos países como Escocia, Australia, Inglaterra y Los Países Bajos han conseguido reducirla un 20-25% mediante la educación sobre la importancia de los movimientos del bebé durante el tercer trimestre del embarazo y mejoras en la atención a poblaciones con menor nivel socioeconómico, entre otras.

La labor de estas matronas no acaba aquí, y están comprometidas con seguir concienciando y formando a pacientes y a otros profesionales sobre esta realidad.

no existe, pero eso es como tratar de silenciar el dolor".

A más información, menos preocupación

Sentirse acompañada y disponer de información clara y de confianza en el profesional durante el duelo perinatal se relaciona de forma directa con una **"mayor satisfacción en la asistencia sanitaria"** y otros beneficios para las gestantes, y así lo demuestran varios estudios recientes.

La investigación del Grupo de Enfermería del Idival, por su parte, analizó el impacto de incluir la intervención educativa — impartida por Contreras— sobre muerte gestacional y perinatal en las clases prenatales. Durante las sesiones se abordó la preocupación por el bienestar del bebé, en el embarazo y en los primeros instantes de vida. La gestación es un periodo que requiere cuidados a nivel físico

pero también emocional y recibir acompañamiento en este periodo contribuye a **"normalizar e integrar la inquietud ante esas preocupaciones como un cambio psicológico propio del embarazo"**, explica Contreras. También se ofrecieron herramientas para prevenir y afrontar posibles complicaciones ante tres escenarios: la dificultad neonatal para adaptarse a la vida extrauterina, la prematuridad y la muerte perinatal.

Disponer de información puede ayudar a prevenir abortos espontáneos

El estudio, en el que han participado 500 parejas, reveló una reducción significativa del nivel de preocupación general de las gestantes, incluida la inquietud ante un posible aborto o complicaciones durante el parto.

Los únicos aumentos se registraron en un número menor de participantes que partían de niveles de ansiedad bajos. Pero, incluso en estos casos, agradecieron y apoyaron la inclusión de estas temáticas en la preparación para el parto.

De especial importancia resultó para los grupos con **"alta vulnerabilidad potencial"** y de alto riesgo, por tener antecedentes de **"ansiedad o depresión, experiencia de muerte gestacional en anteriores embarazos, o alto riesgo obstétrico"**, apunta Contreras.

Disponer de información no solo alivió la preocupación y la ansiedad a la mayor parte de la muestra, sino que puede ayudar a prevenir pérdidas.

Aunque hay muertes fetales tardías que son inevitables, existen factores que pueden llegar a reducir este riesgo, como **"conocer y tener conciencia sobre los movimientos del bebé o cuidar las posturas,**



¿Tienes un piso cerca de Valdecilla?

¡Tenemos COMPRADORES esperando!

Buscamos 10 viviendas para comprar.

El objetivo es actualizarlas y así dar servicio a los profesionales del hospital que nos asisten.



942 945 053
info@gesvar.com
www.inmobiliariavaldecilla.com

OFICINA VALDECILLA
Avda. Valdecilla 25. Galería Comercial.
Interior Hospital. Local 1B. 39008 Santander



INMOBILIARIA VALDECILLA
grupo Gesvar