



MEDIDAS NO FARMACOLOGICAS



2025

MEDIDAS NO FARMACOLOGICOS

Elaborado por:
SANDI LORENA MENDEZ CAVIEDES

**EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL PEDRO LEON ALVAREZ DIAZ DE LA MESA
PARTO HUMANIZADO
AÑO 2025**

Contenido

Introducción.....	5
Objetivos.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	5
Alcance	6
Metodos analgesicos no farmacologicos	6
Apoyo verbal y emocional:	6
Definicion	6
Objetivo	6
Beneficios	6
Procedimiento	7
Musicoterapia.....	7
Objetivo	7
Beneficios	7
Recursos.....	7
Procedimiento	7
Aromaterapia	8
Definicion	8
objetivo	8
beneficios	8
recursos	9
procedimiento.....	9
Yoga-terapeutico	9
definicion:	9
objetivos.....	9
beneficios	10
Recursos.....	10
Procedimiento	10
Ejercicios con balon de pilates:	10
Precauciones para el uso del balon de pilates	11
Procedimiento para el uso del balon de pilates	11

Arte terapia	11
Definicion	11
objetivo	12
beneficios	12
recursos	12
procedimiento.....	12
Medicion de adherencia.....	13
Bibliografia	14
Control documental	14

El trabajo de parto es un proceso fisiológico trascendental en la vida de la mujer, que conlleva modificaciones físicas, emocionales y psicológicas de gran impacto. En esta etapa pueden manifestarse emociones como miedo, ansiedad y tensión, las cuales incrementan la percepción del dolor e influyen en la experiencia del nacimiento. Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la implementación de intervenciones que garanticen una atención respetuosa, humanizada y centrada en la gestante, asegurando su autonomía, acompañamiento y acceso a alternativas seguras para el alivio del dolor.

En Colombia, el marco normativo respaldado por la Ley 2244 de 2022 establece el derecho de las mujeres a recibir un parto humanizado, promoviendo prácticas que salvaguarden su bienestar integral, el respeto por sus decisiones y la eliminación de intervenciones innecesarias. Estas disposiciones se complementan con los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social, que fomentan la utilización de estrategias no farmacológicas como parte del cuidado integral durante el trabajo de parto.

En este contexto, la E.S.E Hospital Pedro León Álvarez Díaz, oferta dentro de la estrategia de parto humanizado técnicas como la aromaterapia, musicoterapia, yoga terapéutico y arteterapia que han demostrado contribuir significativamente a la reducción del estrés, el favorecimiento de la relajación, el fortalecimiento del autocontrol y la mejora de la experiencia de nacimiento, lo que facilita que la mujer transite el trabajo de parto con mayor bienestar físico y emocional, en concordancia con los principios de seguridad, calidad y enfoque humanizado que rigen la atención materna en el país.

OBJETIVOS

Objetivo General

Favorecer un entorno físico y emocional adecuado para la gestante durante el trabajo de parto y parto, mediante la implementación de métodos y técnicas no farmacológicas que contribuyan a disminuir la percepción del dolor y la tensión emocional, fortaleciendo una experiencia positiva, segura y humanizada.

Objetivos Específicos

- Implementar estrategias no farmacológicas basadas en evidencia científica para favorecer el manejo del dolor durante el trabajo de parto y parto.
- Promover el bienestar emocional de la gestante mediante intervenciones que reduzcan el miedo, la ansiedad y la tensión asociados al proceso de nacimiento.
- Fortalecer una experiencia de parto humanizada mediante el acompañamiento oportuno, el respeto por las decisiones de la mujer y la creación de un entorno físico seguro, cálido y confortable.

ALCANCE

Aplica a todas las gestantes en trabajo de parto y parto atendidas en los servicios habilitados para la atención materno-perinatal de la E.S.E Hospital Pedro León Álvarez Díaz, que manifiesten su voluntad de acceder a medidas no farmacológicas para el manejo del dolor. Su implementación está a cargo del personal asistencial responsable de la atención durante el proceso de parto, incluyendo médicos, enfermeras(os), auxiliares de enfermería y profesionales o personal capacitado en intervenciones complementarias, en concordancia con los principios de atención humanizada, enfoque diferencial, pertinencia clínica y respeto por la autonomía establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.

METODOS ANALGESICOS NO FARMACOLOGICOS

APOYO VERBAL Y EMOCIONAL:

DEFINICION

Corresponde a la utilización continua y efectiva de palabras, expresiones y mensajes positivos destinados a fortalecer, motivar y tranquilizar a la gestante durante el trabajo de parto y parto. Dado que el dolor, la incertidumbre y los cambios fisiológicos pueden generar miedo, ansiedad o sensación de pérdida de control, el acompañamiento verbal oportuno contribuye a mantener la calma, potenciar la confianza en sus capacidades y favorecer un proceso de parto más seguro y sereno.

OBJETIVO

Garantizar una comunicación constante, respetuosa y positiva con la gestante durante el trabajo de parto para promover tranquilidad y confianza en el proceso.

BENEFICIOS

- Disminuye la ansiedad, el miedo y la tensión emocional, favoreciendo una experiencia más tranquila y segura.
- Reduce la percepción del dolor, debido a que la gestante se siente acompañada, contenida y menos vulnerable.
- Facilita la toma de decisiones informadas, al mejorar la comunicación bidireccional entre la gestante y el equipo asistencial.
- Promueve la participación activa de la gestante, permitiendo que se sienta protagonista del proceso.
- Contribuye a un parto humanizado, alineado con los lineamientos de la OMS y el Ministerio de Salud.
- Mejora la relación terapéutica con el equipo de salud, creando un ambiente de mayor confianza, respeto y empatía.

PROCEDIMIENTO

El personal de salud y el acompañante deben proporcionar mensajes de apoyo que refuercen sus logros, la cercanía del nacimiento y la valoración de su esfuerzo, así como estimular imágenes mentales positivas, como características del bebé o recuerdos significativos, que contribuyan al afrontamiento emocional y al empoderamiento materno durante el proceso.

MUSICOTERAPIA

DEFINICIÓN

La musicoterapia es una intervención terapéutica que utiliza de manera estructurada los elementos de la música, con el propósito de generar respuestas favorables en el plano físico, emocional y conductual. Su aplicación durante el trabajo de parto promueve estados de relajación, disminución del estrés, tranquilidad emocional y sensación de bienestar, ya que el estímulo sonoro tiene la capacidad de influir en la conducta humana tanto a nivel individual como colectivo, facilitando la expresión y canalización de emociones.

OBJETIVO

Fortalecer las capacidades de la gestante, fomentando la autorregulación emocional y contribuir a una experiencia de parto más positiva y humanizada.

BENEFICIOS

- **Durante el embarazo:** Ayuda a establecer el vínculo prenatal comunicando a la madre con su hijo a través de la voz materna. Además, previene y reduce la ansiedad.
- **Durante el parto:** Propicia la distensión de los músculos del perineo, del útero y del canal vaginal y fomenta la liberación de endorfinas. En lo emocional, propicia una relación positiva con el parto.
- **Durante el posparto:** Contribuye al apego con el bebé y ayuda al bebé a reestablecer la serenidad ya que los sonidos de las vocalizaciones le son familiares.

RECURSOS

- Computador
- Bafles
- Música seleccionada
- USB

PROCEDIMIENTO

Esta técnica puede ser utilizada en todas las gestantes que ingresen al servicio de sala de partos.

Explicar a la gestante el procedimiento y sus beneficios, se les solicitará el consentimiento para empezar a realizarlo.

El sonido se ubicará a una distancia prudente (2 Metros), que no cause molestia a la gestante y pueda percibir en forma adecuada.

Selección de la música, melodía y ritmo musical: Si la paciente durante el embarazo y especialmente en el curso de preparación para la maternidad y paternidad tiene definido algún tipo de música será ésta la que deba escuchar.

Es importante permitir que la gestante experimente cada una de las clases de emisión y escoja la que más la haga sentir cómoda para hacer su trabajo en el periodo de dilatación.

Movimiento con la música. La selección de música y ejercicios.

Si la gestante viene de un proceso de musicoterapia prenatal o ha tenido la oportunidad de estar en el curso de Maternidad y Paternidad con alguna sesión de musicoterapia, se le preguntará si tiene música preseleccionada para su parto y si tiene una canción de bienvenida para su bebé, si así fuere el caso y hubiera posibilidad, se pondrá la música que ella preparó y se le invitará a cantarle a su bebé la canción de bienvenida hecha en el curso.

AROMATERAPIA

DEFINICION

Es una intervención terapéutica que utiliza las propiedades de los aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas para favorecer el equilibrio físico, emocional y mental de la gestante durante el trabajo de parto. Su aplicación puede realizarse mediante masajes, difusión ambiental u otras técnicas seguras, con el objetivo de promover relajación, disminuir la ansiedad y contribuir a una experiencia de parto más confortable y humanizada.

OBJETIVO

Producir relajación y disminución del dolor, estimular las contracciones y regular la labor del parto, bienestar y armonía interior.

BENEFICIOS

- Favorece la relajación física y mental, ayudando a disminuir la tensión muscular y emocional.
- Reduce la ansiedad, el miedo y la sensación de estrés, permitiendo que la gestante afronte el proceso con mayor serenidad.
- Contribuye a disminuir la percepción del dolor, al promover bienestar y distracción sensorial positiva.
- Mejora el estado de ánimo mediante estímulos olfativos que activan respuestas neuroquímicas asociadas al placer y la tranquilidad.
- Facilita el equilibrio del sistema nervioso autónomo, reduciendo activación simpática (estrés) y favoreciendo una respuesta más calmada.
- Promueve una experiencia de parto más positiva y humanizada, al incrementar el confort de la gestante.

- Puede favorecer el progreso del trabajo de parto, al ayudar a aliviar tensión y favorecer una respuesta más armoniosa del cuerpo.

Aceites esenciales ideales para el parto

- Neroli, bergamota, manzanilla ayudan a aliviar el miedo y la ansiedad, promover la relajación entre las contracciones. Estos son buenos aceites para utilizar en un difusor.
- Lavanda: como un buen medio para la promoción de una buena noche de sueño, ayuda a la relajación y a promover la calma, mejorando el progreso en el trabajo de parto.
- Jazmín, estimula y fortalece las contracciones, también puede ser utilizado para el alumbramiento ya que actúa como tónico, analgésico y antiespasmódico.
- Aceite de rosa es un tónico uterino y antidepresivo.
- Geranio: ayuda a la respiración y aumentar la circulación.
- Mandarina: Ayuda a estimular las contracciones.
- Lavanda y Limón pueden ser utilizados después del parto.

RECURSOS

- Pebetero
- Agua
- Esencias

PROCEDIMIENTO

INHALACION POR MEDIO DE DIFUSORES (PEBETEROS)

- Realice higiene de manos antes de iniciar el procedimiento.
- Tome el pebetero y colóquelo en un lugar seguro
- Adicione agua
- Adicione de 3 gotas del aceite esencial seleccionado de acuerdo a las condiciones de la paciente.
- Conecte el pebetero al tomacorriente.
- Explique a las gestantes que deben concentrarse con el aroma, relajarse y hacer una meditación mientras inhala profundamente.

YOGA-TERAPEUTICO

DEFINICION:

Procedimiento terapéutico que consiste en la realización guiada de ejercicios de respiración, relajación y movilidad pélvica orientados a favorecer el adecuado progreso del trabajo de parto. Estos ejercicios estimulan el control consciente del cuerpo y la mente, disminuyen la tensión física y emocional, optimizan la postura y la apertura pélvica, y contribuyen a que la gestante afronte el proceso de parto con mayor bienestar, confianza y protagonismo.

OBJETIVO

Disminuir la ansiedad y el stress producido durante el trabajo de parto, mejorando la respiración, relajación y progreso en la labor del parto.

BENEFICIOS

- Alivia tensiones y disminuye la ansiedad
- Relajación y concentración
- Mejora la postura y la flexibilidad corporal
- Amplia el campo de la conciencia
- Impulsa a la buena respiración nasal
- Mejora la comunicación
- Mejora el progreso del trabajo de parto

RECURSOS

- Habitación silenciosa y ventilada
- Tapete
- Música
- Balón de pilates

PROCEDIMIENTO

POSICIONES DE YOGA PARA DISMINUIR EL DOLOR EN TRABAJO DE PARTO:

1. Practica la respiración abdominal durante los inicios del trabajo de parto, cuando las contracciones empiezan y no son intensas aún. Siéntate con las piernas cruzadas, cierra los ojos y respira por la nariz, exhalando por la boca, mientras permanece relajada.
2. Mantén tus manos en la parte baja del abdomen y mueve tu pelvis en un movimiento circular lento e imagina a tu bebé moviéndose hacia el canal del parto. Esto puede ayudar a que tu bebé se mueva hacia abajo y puede aliviar el dolor de espalda y pelvis.
3. De rodillas en la cama o piso, y con la ayuda de alguien para mantenerte estable, realiza movimientos circulares lentos con tus caderas para reducir el dolor, ayudar a empujar el bebé hacia abajo y dilatar el cuello uterino.

EJERCICIOS CON BALON DE PILATES

Razones para usar el balón de Pilates durante el trabajo de parto:

- Facilita las posiciones fisiológicas para el parto
- Estimula la relajación y movilidad de la pelvis
- Estimula el descenso del bebé.
- Ayuda a que el bebé que se encuentra en posición OP (occipucio) rote.
- Estimula movimientos rítmicos
- Ayuda a aliviar el dolor de espalda
- Provee apoyo perineal sin ejercer demasiada presión
- Se aprovecha la fuerza de gravedad durante y entre contracciones.
- Ayuda a mantener alineado al bebé con el ángulo de la pelvis.
- Se puede utilizar cuando se requiere hacer masaje en la espalda o presión en la pelvis.
- Ayuda en la rotación y descenso del bebé.
- Puede utilizarse como apoyo cuando la mujer se encuentra en cuclillas.
- Facilita que la mujer asuma una posición fisiológica de descanso adecuada.
- Ayuda a acelerar el trabajo de parto.
- Ayuda a que las contracciones sean menos dolorosas y más productivas.

PRECAUCIONES PARA EL USO DEL BALON DE PILATES

- El tamaño del balón debe ser lo suficientemente grande para que la mujer pueda sentarse con las piernas flexionada en un ángulo de 90 grados.
- Debe inflarse hasta el punto en el que esté levemente firme, pero pueda aún “ceder” y rodar fácilmente.
- El balón pierde aire con el tiempo, por lo que debe ser presurizada cada tres meses.
- La guía de Medidas de comodidad de Penny Simkin indica que el balón resiste hasta 300 libras.
- Después de utilizar el balón se debe hacer la limpieza y desinfección del mismo.

PROCEDIMIENTO PARA EL USO DEL BALON DE PILATES

- Explique los beneficios y el procedimiento a la gestante y su acompañante.
- Pídale a la paciente que sostenga el balón con su mano mientras se sienta en ella con los pies firmes en el piso y aproximadamente dos pies de separación entre ellos para mantener la estabilidad.
- Si la madre está preocupada por su estabilidad, solicite al acompañante que se coloque detrás de ella y colabórela durante el procedimiento.
- La espalda debe permanecer recta sobre el balón, la pelvis pesando sobre ella y las piernas separadas. El peso del cuerpo ha de estar repartido entre tus pies y tus nalgas. En esta posición, lleva tu pubis hacia adelante y hacia atrás de 5 a 10 veces y luego hacia un lado y hacia otro. Haz otra tanda de ejercicios dibujando círculos con tu pelvis en ambos sentidos. Estos ejercicios aportan elasticidad y ayudan a abrir la pelvis para que el bebe se encaje y deslice en el momento del parto.
- De pie con la pelota entre tus manos y con ayuda del acompañante, hacer una serie de 5 a 10 sentadillas cuidando de mantener la espalda recta y el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante para no perder el equilibrio.” prepara el canal del parto: fortalece piernas y da elasticidad a la pelvis.
- Acostada sobre el tapete con la zona del sacro apoyada en el suelo coloca la pelota entre tus rodillas y apriétala varias veces. fortalece los abductores y el piso pélvico.
- Siéntate en la pelota con las piernas dobladas y separadas. Estira una pierna hacia adelante y presiona sobre la rodilla para que los músculos se estiren bien. Si puedes, levanta la punta del pie. Realiza este ejercicio unas 10 veces con cada pierna. Estiraras los músculos de las piernas y trabajara la elasticidad de la pelvis.
- Ponte de rodillas frente a la pelota y apoya sobre ella la parte superior del tronco como si quisieras abrazarla. Con la espalda recta, levanta una pierna hacia atrás y vuelve a bajarla.

ARTE TERAPIA

DEFINICION

El arte terapia es una intervención terapéutica que utiliza la creación artística como medio de expresión simbólica, permitiendo que la gestante explore y canalice emociones, vivencias y experiencias internas de manera indirecta y no verbal. A través de la elaboración creativa, la mujer puede proyectar sentimientos relacionados con el proceso de parto —como miedo,

tensión, pérdida o expectativas— favoreciendo la autorregulación emocional, la comprensión de su propia vivencia y una experiencia de parto más consciente y humanizado.

OBJETIVO

Facilitar el afrontamiento emocional de la gestante durante el trabajo de parto mediante el uso de técnicas de expresión artística que permitan canalizar sentimientos, reducir la ansiedad y fortalecer la sensación de control, bienestar y protagonismo en el proceso de nacimiento.

BENEFICIOS

- Favorece la expresión emocional en un entorno seguro, evitando la acumulación de tensión o estrés.
- Contribuye a disminuir la ansiedad y la percepción subjetiva del dolor.
- Mejora el estado de ánimo y promueve una experiencia de parto más positiva.
- Facilita la autorregulación emocional y el fortalecimiento de estrategias personales de afrontamiento.
- Incrementa la sensación de control, autonomía y participación activa en el proceso de parto.
- Potencia el vínculo consigo misma, con el bebé y con la experiencia de nacimiento.

RECURSOS

- Espacio con condiciones adecuadas
- Hojas blancas
- Mándalas
- Colores
- Lápicos
- Mesa de apoyo
- Profesional de acompañamiento

PROCEDIMIENTO

Valoración inicial

- Identificar el estado emocional de la gestante (miedo, ansiedad, angustia, tranquilidad u otros).
- Brindar una explicación breve y sencilla sobre el propósito y la utilidad de la arteterapia durante el trabajo de parto.
- Confirmar su voluntad de participar y obtener consentimiento verbal.

Inducción a la actividad

- Invitar a la gestante a escoger libremente el material con el que desea trabajar.
- Ofrecer una consigna simple, como:
 - “Dibuja cómo te sientes en este momento.”
 - “Representa lo que imaginas o esperas de tu bebé.”
 - “Expresa lo que necesitas o deseas para continuar este proceso.”

Desarrollo de la actividad

- Permitir que la gestante se exprese a su ritmo, sin exigencias técnicas.
- Mantener una actitud de escucha activa, acompañando con silencio, apoyo verbal positivo y observación respetuosa.
- Facilitar la identificación y expresión de emociones que emerjan durante el proceso creativo.

Acompañamiento terapéutico

- Validar las emociones expresadas por la gestante, promoviendo contención emocional y empoderamiento.
- Si la mujer lo desea, invitarla a comentar su creación, su significado o la emoción principal que representa.
- Orientar la actividad hacia el fortalecimiento de su sensación de control, autoconfianza y conexión con el proceso de parto.

MEDICION DE ADHERENCIA

Definición Indicador	Medición adherencia
Tipo de Indicador	Medidas no farmacológicas
Fórmula	$\frac{\text{Número de personas evaluadas con puntaje mayor al 60 \% en la lista de chequeo}}{\text{Total de evaluados con la lista de chequeo}} * 100$
Estándar	60%
Definición estándares	Se aplica lista de chequeo, y el resultado debe superar 60 %
Estándar de evaluación	Se aplica la lista de chequeo posterior al nacimiento
Calificación	Cumple mayor al 60% No cumple por debajo de 60 %
Justificación	Medición del no uso de fármacos durante el parto
Periodicidad de reporte	Mensual
FICHA TÉCNICA DEL INDICADOR	

Nombre: Medición adherencia del programa

Indicador: Hace referencia al eje al cual pertenece.

Numerador: Número de personas evaluadas con puntaje mayor al 60 % en la lista de chequeo

Denominador: Total de evaluados con la lista de chequeo * 100

Estándar meta: Por establecer luego del análisis del comportamiento del indicador.

Calificación: Se ~~trá~~en cuenta de acuerdo al resultado del indicador Mayor a 60% cumple Menor a 60 % incumple (se realiza plan de mejora)

Justificación: Medir adherencia de las medidas no farmacológicas posterior al nacimiento


Fuente información: Lista de chequeo y tabulación de las mismas

Periodicidad: mensual

BIBLIOGRAFIA

- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Recomendaciones de la OMS para una experiencia de parto positiva*. OMS.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Lineamientos para la atención del parto humanizado en Colombia*. MinSalud.
- República de Colombia. (2022). *Ley 2244 de 2022*. Por la cual se garantiza el parto humanizado en Colombia.
- Pita García, P. (2016). *Métodos no farmacológicos de alivio del dolor durante el parto*. Revista Matronas Profesión.
- Parrado, E. (2019). *Efectos de la musicoterapia en el trabajo de parto*. Revista Cubana de Enfermería.
- Vakilian, K., Atarha, M., Bekhradi, R., & Chaman, R. (2018). *Effect of lavender aromatherapy on pain and anxiety during labor*. Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine.

CONTROL DOCUMENTAL

CONTROL DOCUMENTAL			
ITEM	ELABORO	REVISO	APROBÓ
ESPACIO PARA FIRMA	 Lorena Méndez Caviedes Psicóloga T.P. 253410		
NOMBRE	SANDI LORENA MENDEZ CAVIEDES	JUANA KARINA PEREA	HUGO ARMANDO MENDEZ AREVALO
CARGO / ACTIVIDAD	REFERENTE HUMANIZACION	REFERENTE CALIDAD	GERENTE
FECHA	Noviembre -2025	Noviembre - 2025	Noviembre - 2025

