

MATERNIDAD SEGURA Y RESPONSABLE A TRAVES DEL LENGUAJE RADIAL

LINA KATERINE COLMENARES ROJAS
YULIANA ALEXANDRA QUINAYAS MUÑOZ

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
VILLAVICENCIO
2018

MATERNIDAD SEGURA Y RESPONSABLE A TRAVES DEL LENGUAJE RADIAL

LINA KATERINE COLMENARES ROJAS

YULIANA ALEXANDRA QUINAYAS MUÑOZ

DIRECTOR: MG. MERY LUZ VALDERRAMA SANABRIA

Informe final presentado al Centro de Proyección Social de la Facultad de Ciencias de la salud, para optar al título de Enfermera

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERIA
VILLAVICENCIO

2018

Nota de aceptación

Firma del Director del Proyecto

Firma del Director del Centro de Proyección Social

Villavicencio Meta, marzo de 2018.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	8
1. JUSTIFICACIÓN	9
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3. DIAGNOSTICO SITUACIONAL	12
4. REVISION DE LITERATURA.....	14
5. PLAN DE ACCIÓN	27
6. IMPACTO LOGRADO A LA LUZ DE LA SITUACIÓN PROBLEMA.....	30
7. LIMITACIONES.....	32
8. CONCLUSIONES	33
9. RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	35

ANEXOS.....39

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Número de oyentes alcanzados por programa emitido.....	28
Tabla 2. Número de personas alcanzadas por programa emitido.....	29

LISTA DE ANEXOS

	pág.
ANEXO A. Libreto: Cuidados antes del embarazo	39
ANEXO B. Libreto: Etapa preconcepcional.....	47
ANEXO C. Libreto: control prenatal y curso de preparación para la maternidad y paternidad.....	57
ANEXO D. Libreto: Etapa del parto.....	67
ANEXO E. Libreto: Etapa del puerperio.....	76
ANEXO F. Libreto: Cuidados al recién nacido.....	86
ANEXO G. Registro fotográfico.....	96
ANEXO H. Audios programas de radio.....	97

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo hizo parte de un proyecto de proyección social denominado “Educación en salud a través del lenguaje radial”, estipulado en el Acuerdo 0021 de 2002: “Prácticas y proyectos comunitarios al materializar el compromiso de la Universidad con la sociedad y busca la articulación de conocimientos, el desarrollo de las competencias profesionales de los estudiantes de enfermería y la atención directa a las necesidades de la comunidad”; como lo es el caso de la materna con altos índices de morbimortalidad, al igual que el incremento de los índices de mortalidad perinatal. Dentro del proyecto se abordó el tema de Maternidad Segura y Responsable haciendo referencia a la educación que se brindó en el proceso preconcepcional, gestación, parto y puerperio. Se realizó con el fin de difundir esta información a la mujer, pareja, y comunidad en general, donde se trataron temas con la intención de generar confianza en las mujeres antes del parto, preparar para la paternidad y estimular la seguridad de los padres; a la vez incentivarlos para que sean partícipes de los programas destinados a este tipo de atención que son herramienta fundamental para un embarazo seguro.

El interés de este tema surgió a partir de las vivencias generadas en el curso de cuidado preconcepcional, control prenatal, atención del parto, puerperio y recién nacido de cuarto semestre de enfermería, donde se logró evidenciar conocimientos deficientes en cuanto a la existencia de las asesorías preconcepcionales, baja asistencia a los controles prenatales, poca o ninguna vinculación de la pareja, déficit de conocimiento de las gestantes para el manejo del trabajo de parto y la escasa información sobre los cuidados que se deben brindar al recién nacido.

Conforme a lo anterior, como futuras profesionales de enfermería es imprescindible poder contribuir al mejoramiento de esta situación a través de diferentes enfoques de educación, como son los medios de comunicación, en este caso a través de programas radiales. Es por esto que a lo largo de este documento podemos encontrar una revisión exhaustiva de la literatura, pertinente para la realización del proyecto, un diagnóstico situacional acerca de la condición de salud de las maternas, los neonatos y el entorno social; así como otros referentes de interés.

1. JUSTIFICACIÓN

La transición hacia la maternidad/paternidad debe ser una experiencia positiva, debido a que el nacimiento de un hijo se considera uno de los mayores cambios en la vida (1). Es por esto que se debe preparar antes de comenzar esta etapa por medio de la educación en salud, la cual es una de las actividades liderada por el profesional de enfermería, cuyo objetivo es promover comportamientos saludables, resolver dudas y orientar en las etapas preconcepcional, concepcional, parto y puerperio a la mujer, su pareja y su familia para el adecuado manejo de la salud. Así mismo sirve como herramienta para generar motivaciones, hábitos y comportamientos saludables para que de esta manera se logre tener una experiencia positiva antes, durante y después del embarazo.

La educación en salud materna proporciona un efecto positivo en el proceso de ser padres, debido a que son una población susceptible y receptiva al cambio y la información brindada sobre los beneficios de una vida saludable tanto para ellos como al recién nacido, genera el óptimo bienestar en el futuro (2), además debe fomentarse la participación de la pareja en el proceso de educación, sin embargo, ha podido comprobarse que el papel del padre se limita a la asistencia de forma voluntaria a la clase sobre el parto, y en la mayoría de los casos no está presente (3), esto se ve reflejado en la Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2015, donde se evidencia que el 94.6% de los hombres de 13-49 años de edad que han tenido hijos en los dos últimos años saben que su pareja tuvo controles prenatales y el 56.9% reportó haber acompañado a la pareja (4).

Hay que mencionar además la importancia de crear un programa de fácil accesibilidad a la población, donde se fomente la participación paterna y donde se brinde información acerca de la maternidad, ya que las mujeres que no tienen acceso a la educación durante su gestación son las que más se beneficiarían de esta estrategia y constituyen una población de riesgo durante y después del embarazo (2) de acuerdo a lo anterior es necesario incidir en la captación de estas mujeres y se decide trabajar como medio de comunicación la radio porque no solo colabora al impulso de instrucción educativa, sino que también se constituye en una opción para el cambio y desarrollo social (5).

En el campo de la salud la radio es el medio masivo de mayor alcance y un aliado estratégico para la promoción de la salud, donde se realizan programas, microprogramas y mensajes que promueven un mayor control sobre la propia

salud. En una de las experiencias más importantes en la Región Sudamericana se tiene a las radionovelas en temas de salud realizadas por el proyecto Reprosalud que han generado un gran impacto en la promoción de estilos de vida saludables en salud materna en el Perú (6)

Además se comprobó en un estudio realizado en Nicaragua que las intervenciones de Radio-Educación (REI) se asocian con el mejor conocimiento de los signos de peligro en el embarazo lo que lleva a la reducción de la morbilidad y mortalidad, después de que las mujeres escucharan el REI se observó un significativo aumento del conocimiento (7).

Otros estudios han demostrado que la educación en la materna trae beneficios con respecto a la duración de los periodos de dilatación y expulsivo, menor uso de instrumentales, menor proporción de cesáreas y sobretodo con respecto a la satisfacción con la que las mujeres vivan el parto (8).

Por esto, un programa radial dirigido a los hombres, mujeres, niños(as) y comunidad del Meta y sus alrededores aportará en gran medida a la salud antes, durante, después del embarazo y la etapa del puerperio para que se desarrolle de manera segura y responsable; de esta manera no solo se beneficia toda la comunidad sino que también desde el rol del futuro profesional de enfermería se permite fortalecer el campo de acción de la educación y promoción de la salud, desarrollar habilidades y actitudes propias del profesional educador, fundamentando la actuación en las necesidades y problemas de salud prioritarios de la población y debido a que enfermería proporciona mayor asesoramiento se genera más confianza para resolver inquietudes y consecuentemente se logran niveles más altos de satisfacción de la pareja y su familia (9).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Educar a la comunidad en el tema maternidad segura y responsable a través del lenguaje radial, utilizando como medio de difusión el programa de radio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de los Llanos; "La Corocora Saludable"

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la preparación de los temas mediante los libretos en cada una de las fases de la maternidad para entregar información validada y de calidad a toda la comunidad.
- Promocionar el programa la Corocora saludable a través de creación de una página en redes sociales para que sea rápidamente conocido y escuchado.
- Realizar la grabación de los programas radiales a través de la emisora Ondas del Meta

3. DIAGNOSTICO SITUACIONAL

Basados en el boletín epidemiológico, Villavicencio 2016 y la Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2015, se realizó el análisis de la salud materna a nivel nacional y local. A nivel nacional la cobertura de atención prenatal tuvo un alcance del 98% sin embargo existen diferencias debido a que las mujeres sin educación formal tienen la cobertura más baja de atención con un 65,7% al igual que las mujeres que se encuentran en el quintil más bajo de riqueza (4). Otra problemática encontrada es la poca información que se les está brindando a las maternas sobre métodos anticonceptivos en el posparto, tan solo el 52,6 % de las mujeres que reportaron haber tenido al menos un nacimiento en los últimos 5 años recibieron educación al respecto, las mujeres con mayor desventaja son las adolescentes menores de 20 años y las que tienen parto extra hospitalario (4).

De acuerdo al conocimiento que tiene la pareja acerca de la salud materna es clave conocer que el 94,6% de los hombres conoce que su pareja tuvo controles prenatales pero tan solo el 56,9% afirmó haber acompañado a la pareja y el 46,2% dijo haber estado presente en alguno de los controles, según los datos registrados es posible destacar que es muy poca la participación que tiene el padre en el proceso del embarazo (4).

La morbilidad materna en la ciudad de Villavicencio ha presentado una disminución en comparación con el año anterior 2015, sin embargo el número aún continua siendo alto, con un total de 206 casos, en promedio se notifican 4 casos por semana, las complicaciones más severas se presentan en adolescentes y mayores de 35 años. Las principales causas de morbilidad son los trastornos hipertensivos y las complicaciones hemorrágicas (9).

La situación en cuanto a mortalidad perinatal es preocupante las cifras han presentado un aumento considerablemente para el año 2016 se notificaron 107 muertes perinatales, respecto al año anterior cuando se habían reportado 84 casos, en relación a la edad de las madres con muertes perinatales la mínima es de 14 años y la máxima de 43 años, siendo las menores de 10 a 14 años las más afectadas (9).

Es fundamental conocer que más de la mitad de las muertes perinatales son relacionadas con la salud de la mujer desde antes de la gestación donde juega un

papel muy importante la asesoría preconcepciones. Sobresalen las causas como son prematuridad extrema, asfixia perinatal, trastornos placentarios y anomalías congénitas. Aproximadamente la quinta parte de las muertes perinatales es atribuido al déficit de cuidados durante la maternidad, por ejemplo en identificación e intervención en riesgos durante la atención prenatal o fallas en el control prenatal, su principal causa es la hipoxia intrauterina (9).

En cuanto a la muerte perinatal atribuida al cuidado del recién nacido la tasa fue de 1,9 por cada 1000 nacidos vivos, donde su principal causa es la asfixia perinatal, se observa claramente la necesidad de educación para evitar complicaciones que pueden llevar a muerte en el recién nacido durante el puerperio (9).

Con el desarrollo del proyecto se adquirieron competencias comunicativas, argumentativas y propositivas, debido a que se basa en la revisión exhaustiva de la literatura, de donde se hizo un análisis y extracción de información pertinente para la elaboración de los libretos. A su vez se fortaleció la redacción y coherencias de los escritos, se amplió la información y se reforzaron contenidos teóricos; por otra parte, la estrategia de comunicación que se implementó en este trabajo sirve como herramienta para programas de cambio social y de comportamiento que se realizan a través de la radio mediante la producción, análisis y difusión de contenidos enfocados en maternidad segura y saludable, promocionando los programas de promoción y prevención como lo son, asesoría preconcepcional y control prenatal que son imprescindibles para poder llevar a término un embarazo sin complicaciones o disminución de las mismas para que el embarazo llegue a término satisfactoriamente.

4. REVISION DE LITERATURA

A continuación presentamos la revisión científica realizada pertinente para el desarrollo del proyecto y la elaboración de los libretos.

No.	TITULO	AUTOR	OBJETIVO	FUENTE	DISEÑO	PERTINENCIA PARA EL PROYECTO
1	Valoración de las madres acerca de las recomendaciones para el cuidado del recién nacido al momento del alta hospitalaria. (1)	Herrero JD, Huidobro BH, Amigo MC, Quiroga R, Fernández N. 2014	Conocer la satisfacción respecto a dicha información, qué otras informaciones les hubiese gustado recibir y determinar qué factores pueden influir en esa demanda.	Archivos argentinos de pediatría	Estudio descriptivo	Permite conocer los temas educación que se pueden abordar de acuerdo a las necesidades percibidas por las madres
2	Influencia de la Educación Maternal en el embarazo, parto, puerperio y salud neonatal. (2)	Ortiz C 2014	Analizar cuál es el efecto que producen los actuales programas de educación maternal o preparación al parto proporcionados en los centros de salud de atención primaria.	Tesis de fin de grado	Revisión bibliográfica	Podemos identificar la utilidad y el efecto que tiene sobre las maternas los programas de educación maternal y conocer los motivos de inasistencia, además de la importancia de la vinculación del padre en este proceso
3	Determinantes asociados a la participación de mujeres primíparas en	Martínez JM, Delgado M. 2013	Determinar los factores asociados a la participación de mujeres primigestantes en la	Gaceta sanitaria (sociedad española de	metacéntrico observaciona l	Encontramos los determinantes asociados a la inasistencia a los

	el programa de educación prenatal. (3)		educación prenatal.	salud pública y administración sanitaria)		programas de educación prenatal
4	Encuesta nacional de demografía y salud Colombia 2015. (4)	Ministerio de salud y protección social 2015	Establecer los cambios demográficos de la población colombiana ocurridos en los últimos cinco años (2010 – 2015), y obtener información actualizada sobre los conocimientos, actitudes y prácticas en Salud Sexual y Salud Reproductiva de mujeres y hombres en edad fértil.	Página de profamilia disponible en: http://profamilia.org.co/docs/Libro%20RESUMEN%20EJECUTIVO.pdf		Obtenemos datos y cifras acerca de situación de la salud materna
5	La radio Aliada de la educación. (5)	Sevillano ML. Año 2012	investigar sobre la dimensión educativa que la radio ha integrado en su programación como parte importante de su función social	Hachetepe		Identificar el papel que juega la radio como estrategia de aprendizaje a nivel social y el alcance que puede llegar a tener como herramienta educativa.
6	Comunicación y educación para la promoción de la salud.	Choque R.	Priorizar los comportamientos, formular los objetivos de comunicación, elaborar los mensajes, seleccionar los medios y determinar el plan de	Página de razón y palabra. Disponible en: http://www.razonypalabra .		Habla sobre lo fundamental de la comunicación para alcanzar promover la salud en los colectivos y realizarlo de diferentes niveles

			trabajo: organigrama, cronograma y presupuesto.	org.mx/libros/libros/comye_dusalud.pdf		como masivo, colectivo e individual.
7	Una intervención de radio-educación para mejorar el conocimiento materno de los signos de peligro obstétrico. (7)	Radoff K, Levi A, Thomson L. 2013	Analizar si una intervención de educación por radio se asocia con un mejor conocimiento materno de los signos de peligro durante el embarazo (SPE) en Nicaragua	Revista panamericana de salud pública.	Piloto transversal	Identificamos de qué manera influye la educación radial con el aumento de los conocimientos en la gestante
8	Impacto del programa de educación maternal sobre la madre y el recién nacido. (8)	Martínez J. 2012	Conocer la influencia que la asistencia a las sesiones de la educación puede tener para la obtención de mejores resultados en determinados aspectos relacionados con el proceso de embarazo, parto y puerperio en la línea del plan de humanización de la atención Prenatal (PHAP)	Tesis para acceder al grado de doctor	Estudio transversal prospectivo y multicentrico.	Nos brinda información acerca del contexto actual, beneficios y una noción sobre los conocimientos que se deben reforzar en la educación maternal
9	Guía de cuidado de enfermería en control prenatal. (9)	Secretaria Distrital de Salud 2012	Establecer una guía de trabajo para profesionales de enfermería, instituciones de salud, aseguradores y academia que sirva como fuente de trabajo y que mejore la calidad	Página de la alcaldía mayor de Bogotá D.C. disponible en: http://www.saludcapital.go		Nos aporta a los objetivos debido a que la guía presenta información sobre promoción del autocuidado, cuidado prenatal tardío, participación del hombre en la

			del cuidado de enfermería para la población de mujeres gestantes.	v.co/DDS/Guas%20de%20cuidado%20de%20enfermera/Guia%20prenatal.pdf		gestación que sirve como base para el desarrollo de los programas radiales
10	Boletín epidemiológico Villavicencio 2016. (10)	Secretaría de salud, dirección de salud pública 2016	Presentar el análisis de indicadores de las enfermedades de interés en salud pública en el Municipio de Villavicencio, para dar a conocer su situación actual y a su vez retroalimentar a las instituciones de Salud del Municipio	Secretaría de salud. disponible en: https://issuu.com/edilbertomorales/docs/boletin_epidemiologico_2016_final		Brinda información sobre datos y cifras en cuanto a morbilidad y mortalidad materna y neonatal, participación del padre en los controles prenatales nos sirve como fundamento para realizar las actividades de educación.
11	Recomendaciones para la práctica del control Preconcepcional prenatal y puerperal. (11)	Ministerio de la Salud. Presidencia de la Nación 2013		Guía del ministerio de salud Argentina. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/000000158cnt-g02.control-prenatal.pdf		Nos aporta significativamente con cada uno de los objetivos planteados dado que nos ofrece contenidos sobre atención preconcepcional, prenatal y puerperal y como fuente de información para la elaboración de los libretos

12	Preparación psicofísica para el parto: seguridad y satisfacción a las gestantes. (12)	Vidal A, Reyes M.M, Fernández Y, González G, Acosta T, Yero L.A, 2012	Determinar la seguridad y satisfacción de las gestantes al recibir el curso básico sobre la preparación psicofísica para el parto	Medisur	Estudio descriptivo, longitudinal y prospectivo	Este estudio nos brinda información acerca del nivel de conocimiento que tienen las maternas previo y después de asistir al curso psicoprofilactico, además conocer si las gestan aplican estos conocimientos durante el proceso del parto
13	Contribución de la educación maternal a la salud materna infantil. Revisión bibliográfica. (13)	Martínez J.M, Delgado M. 2014	conocer los beneficios que aporta el programa de educación maternal, a la madre y al recién nacido, con el fin de poder promocionar dicho programa con el apoyo científico adecuado	Matronas profesión	Búsqueda bibliográfica	Nos da una descripción de los beneficios de la educación maternal para la gestante y el recién nacido, que nos sirve como base científica para soportar la información brindada a través de la radio
14	Estado Nutricional en la etapa preconcepcional, embarazo y lactancia. (14)	Consejo general de colegas oficiales de farmacéuticos. 2013	Concienciar a las mujeres, ya desde la etapa preconcepcional, y mucho más en el embarazo y lactancia, de la importancia de su alimentación en el desarrollo y salud de su hijo y en la suya propia	Concejo general de colegios oficiales de farmacéuticos. Disponible en: http://www.ortalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categoria		Nos ofrece información para la realización de educación a la gestante como lo es alimentación sana durante la etapa preconcepcional y el embarazo así como riesgos y nutrientes fundamentales, recomendaciones dietéticas; alimentación y recomendaciones

				s/Documents/PLFIV_COL_R119_MATERIAL_FORMATIVO_CAMPANIA.pdf		dietéticas del lactante
15	Prácticas educativas desarrolladas por el profesional de enfermería: efectos sobre las experiencias de las mujeres durante el embarazo y el parto. (15)	Progianti J.M, Ferreira da Costa R 2012	Discutir las prácticas educativas desarrolladas por el profesional de enfermería: efectos sobre las experiencias de las mujeres durante el embarazo y el parto	Revista brasilera de enfermería. REBEN	estudio cualitativo	Nos permite conocer el impacto sobre la mejora en las experiencias durante la gestación y el parto que tiene la educación brindada por el profesional de enfermería a la gestante.
16	Guías de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. (16)	Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad 2014	Recoger recomendaciones basadas en la evidencia científica para el control, seguimiento y cuidados básicos del embarazo y puerperio	Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Disponible en: http://www.guias.salud.es/GPC/GPC_533_Embarazo_o_AETSA_compl.pdf		Esta guía es base para realizar los libretos para los programas radiales debido a que se encuentra información muy importante acerca de cómo manejar la sintomatología del embarazo puesto que son momentos bastante desagradables vivenciados por las maternas.
17	Necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad. Estudio cualitativo para el	Pascual CP, Artieta I, Grandes G, Espinosa M, Gaminde I,	Explorar las necesidades expresadas por las mujeres a lo largo del proceso de convertirse en madre y sus	Atención primaria. Elsevier.	Estudio cualitativo con grupos focales	El uso de este artículo es pertinente debido a que las madres expresan las carencias de educación percibida por ellas así

	rediseño de la educación maternal. (17)	Payo J. 2016	demandas relacionadas con la educación maternal.			podemos tener un enfoque claro sobre qué información les gustaría escuchar para poder llegarles de la manera más oportuna
18	Curso de preparación para la maternidad y paternidad "un proyecto de vida" El milagro de la vida y la aromaterapia. (18)	Cárdenas Y, Sánchez Y, Yaguara E 2012	Implementar el Curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad "Un Proyecto de Vida", los meses comprendidos entre Abril y Junio, en la Localidad de Kennedy, con mujeres gestantes y su familia, pertenecientes a hogares FAMI del centro zonal, promoviendo buenas prácticas de salud, previniendo complicaciones, detectando Factores de riesgo.	Trabajo de grado para optar el título de enfermera.		Nos muestra que la preparación para la maternidad es una pieza fundamental para el abordaje de temas fundamentales que son de gran influencia en la salud materna y va directamente relacionado con nuestros objetivos por tanto podemos emplearlo como soporte para abordar este tema en los programas radiales
19	¿Cuáles son los factores que influyen en las mujeres la decisión de amamantar? (19)	Canicali C, Oliveira B, Almeida E.F., Costa F, Barros M, Gómez M.A 2016	Identificar los factores que influyen en las mujeres la decisión de amamantar.	Investigación y educación en enfermería	Revisión integrativa	A través de este artículo podemos conocer las influencias para la gestante en la decisión de amamantar donde enfermería juega un papel importante en este proceso siendo facilitadores de información para iniciar y mantener la lactancia durante el

						puerperio
20	Momento de buscar asistencia para el parto: narrativas de púerperas. (20)	Reis J, Komura L, Gourlat B. 2016	Describir las experiencias vividas por la gestante en el proceso de toma de decisiones sobre el momento de acudir al hospital, solicitar atención al parto.	Investigación y educación en enfermería	Estudio método de investigación	Aporta conocimientos sobre los factores que influyen para que la gestante busque asistencia médica en el momento del parto como lo son el apoyo familiar, social, además la importancia que tiene la información recibida por parte del profesional de enfermería en la toma de estas decisiones por parte de la gestante y su familia
21	Lactancia materna exclusiva: motivaciones y desincentivos para madres lactantes en Eldorado do Sul, Brasil. (21)	Machado J, Rauber P.L., 2013	Describir las motivaciones y desmotivaciones que influyen la adhesión a la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida del niño en el municipio de Eldorado do Sul (Brasil).	Investigación y educación en enfermería	Estudio descriptivo cualitativo exploratorio.	El artículo muestra los factores que influyen en la decisión de la madre de amamantar o no a su bebé, donde hay muchas desmotivaciones para no realizar esta práctica, donde se ve la necesidad de reforzar prácticas educativas que potencien esta decisión.
22	Educación para la salud en el embarazo y el parto: significados atribuidos por las madres. (22)	Marculino M, Pives P, Acevedo A, Marcia A. 2014	detener a los contenidos de las representaciones sociales de madres sobre educación para la salud en el embarazo y el parto en la atención	Revista brasileira de enfermería REBEN	Estudio descriptivo	Nos permite identificar los conocimientos de las maternas que en su gran mayoría ellas atribuyen a la educación recibida en

			primaria de salud			sus hogares y la que viene de generación en generación, esto nos permite tratarlas integralmente e intervenir respetando sus creencia
23	Autoeficacia de la lactancia materna de las madres y los factores que afectan. (23)	Hack C, Kose D, Nak A 2014	El objetivo de este estudio fue determinar la autoeficacia de la madre en el período de 0 a 3 meses y los factores que lo afectan	Aquichan.	Estudio descriptivo, cualitativo	Es importante conocer que tan eficaces son las madres al momento de dar a sus hijos lactancia materna, así encontraremos mujeres vulnerables que necesitan apoyo por parte del profesional para mejorar los conocimientos y que realice estas prácticas de manera satisfactoria.
24	Educación prenatal e inicio de la lactancia materna: Revisión de la literatura. (24)	Martínez P, Martin E, Macarro D, Martínez E, Manrique J. 2017	Determinar la influencia de la educación prenatal impartida, en general por los profesionales de la salud y en particular por la matrona, en la decisión de optar por la lactancia Materna	Enfermería Universitaria	Búsqueda sistemática en diversas bases de datos del área de la salud	Artículo en el cual podemos evidenciar la importancia de educación prenatal para llevar a cabo una eficaz lactancia materna debido a que se presentan tasas bajas de LM por desconocimiento por parte de las madres.
25	Cuidados del recién nacido saludable. (25)	López C 2014	Hacer explícitos los cuidados del recién nacido saludable	Acta pediátrica de México.		Encontramos información acerca de los cuidados del recién nacido que es

						importante que los padres sepan y aún más si son primigestantes y es totalmente desconocido este tema, nos sirve como fuente para la realización de los programas educativos
26	Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. (26)	Saidma N, Raela MG, Basile M, Barreto L, Mackinonn MJ, Poy MS, et al. 2012	Explorar en un grupo de gestantes cambios alimentarios, conocimientos sobre alimentación y nutrición, mitos, tabúes y creencias.	Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietista	estudio de tipo descriptivo, transversal y exploratorio con análisis cualitativo	Este artículo nos aporta información acerca de las creencias y mitos que tienen las gestantes y sus familias acerca de la nutrición durante el embarazo, y de esta manera poder transmitirles conocimientos oportunos según sus necesidades reales
27	Factores de riesgo y enfermedades bucales en gestantes. (27)	Rodríguez A, Leon M, Arada A, Matinez M 2013	Identificar los factores de riesgo y las enfermedades bucales de las embarazadas del tercer trimestre pertenecientes al Policlínico Universitario Fermín Valdés Domínguez del municipio Viñales en el periodo de marzo a junio de 2012.	Revista de ciencias médicas de Pinar del Rio.	estudio retrospectivo -analítico	Al conocer los principales factores de riesgo que contribuyen a enfermedades bucales en las gestantes, podemos tener información clara para brindar a la materna durante los programas radiales debido a que es un tema del cual tienen poco conocimientos para poder prevenir las.

28	Signos y síntomas de alarma obstétrica Acerca del conocimiento que tienen las mujeres. (28)	García JF, Montañez MI 2012	Determinar los signos y síntomas que las mujeres consideran como datos de urgencia obstétrica durante el embarazo, parto y puerperio	Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social	estudio descriptivo, comparativo y transversal	Nos aporta información acerca de los conocimientos que tiene la materna sobre signos y síntomas de alarma, además se identifica la poca participación por parte del profesional de la salud en la divulgación de esta información que es vital para la terminación satisfactoria del embarazo
29	“Conocimiento, actitudes y prácticas sobre métodos de planificación familiar en puérperas ingresadas en la sala de ginecología del Hospital Gaspar García Laviana del periodo de enero a febrero del 2015”. (29)	Rocha RE 2015	Determinar los Conocimiento, Actitudes y Practicas sobre métodos de planificación familiar en el puerperio inmediato en puérperas ingresadas en la sala de ginecología del Hospital Gaspar García Laviana del periodo de enero a febrero del 2015	Trabajo monográfico para acceder al título de médico cirujano.	estudio descriptivo de corte trasversal, usando técnica CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas)	El conocimiento y adopción de un método de planificación familiar es fundamental en el puerperio, y es importante que como parte del equipo de salud seamos multiplicadores de esta información.
30	Participación activa del padre en el proceso de cuidado de su hijo y compañera durante el puerperio. (30)	Pacheco AJ, Rocha VG, Trujillo Y 2012	Estructurar un plan de cuidados dirigido a padres como agentes activos en el periodo de puerperio, siguiendo los supuestos teóricos de Kristen Swanson.	Trabajo de grado para optar al título de especialista en materno perinatal con apoyo familiar.	Revisión bibliográfica.	El artículo nos muestra la importancia de incluir al padre en el cuidado de la mujer en el puerperio y el recién nacido debido a que el muestra el interés por hacer parte de este proceso pero de cierto modo no se les tiene muy en cuenta; es

						fundamental como tema para la realización del trabajo radial debido a la deficiente inclusión del padre.
31	Nivel de conocimiento sobre la atención preconcepcional en mujeres de edad fértil que asisten al área de planificación familiar del Centro de Salud Leonor Saavedra. Junio - julio del 2016 (31).	Rodenas A.	Determinar el nivel de conocimiento sobre la atención preconcepcional en mujeres de edad fértil que asisten al área de planificación familiar del Centro de Salud Leonor Saavedra durante los meses de junio a julio del año 2016.	Tesis para optar el título profesional de licenciada en obstetricia.	Observación, descriptivo de corte transversal.	Es importante para nuestro proyecto saber que nivel de conocimiento tienen las mujeres sobre la atención preconcepcional, debido a que muchas mujeres tienen muy pocos conocimientos acerca de este programa e incluso ninguno. De aquí la necesidad de transmitir esta información tan significativa.
32	Los medios de difusión colectiva como recurso de apoyo a la educación: Radio Revista Maternidad Saludable. 2014 (32)	Ortega A.	Concientizar a todas las mujeres en edad reproductiva sobre la importancia de todos los cuidados que se debe asumir en el periodo de la gestación.	Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciada en comunicación social.	Entrevistas.	Trabajo significativo que aporta sustento teórico para justificar la importancia y la eficiencia del medio radial en nuestro proyecto.
33	Influencia de las estrategias comunicacionales en la promoción de una maternidad saludable y segura en la micro red metropolitana de puno – Perú, 2014	Flores G.	Conocer la influencia de las estrategias comunicacionales en la promoción de una maternidad saludable y segura en la micro red Metropolitana de Puno, 2012.	Revista de comunicación e investigación en desarrollo.	Investigación mixta y tipo explicativa.	La pertinencia del presente artículo se basa en que expone la influencia de los medios de comunicación para la promoción de la salud materna y el éxito de

	(33).					la radio como medio de difusión de información de salud.
34	Prevención materno infantil a través de un programa radial para adolescentes. 2015, (34).	Gaete P, Vera A.	Recoger información de autores, así como de algunas entidades gubernamentales y colegios que estén relacionados con la prevención materno infantil desde un enfoque holístico, lo que permite en un segundo plano determinar temas relevantes de la población adolescente en el área de prevención para reorganizarla y ampliarla a través de un programa radial.	Trabajo de grado para optar al título de Licenciada en ciencias de la educación.	Entrevistas.	Es muestra de experiencias en educación radial en otros países enfocadas en salud maternal.

5. PLAN DE ACCIÓN

Se elaboraron en total seis programas de radio; dos por cada temática propuesta. Cada libreto se diseñó con la asesoría de la docente directora del trabajo, pasó por el número de revisiones necesarias hasta obtener la versión final que cumpliera con criterios de calidad y pertinencia para que fuese escuchado y comprendido por la comunidad en general. En todos los casos se preguntó a la comunidad sobre lo que sabe del tema mediante vox populi que hizo parte de una de las secciones del libreto, se tuvo un invitado especialista en cada programa. La grabación y edición de los programas radiales se llevó a cabo con la compañía de la docente que dirige el proyecto.

Temática	Indicador	% de cumplimiento	Medio de Verificación
Comunicar a la comunidad la importancia de asistir a asesoría preconcepcional para planificar el embarazo.	1 libreto elaborado sobre la importancia de asistir a asesoría preconcepcional para planificar el embarazo / 1 Programa grabado sobre la importancia de asistir a asesoría preconcepcional para planificar el embarazo. X 100	Se grabaron 100% de programas sobre la importancia de asistir a asesoría preconcepcional para planificar el embarazo.	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica
Informar que es imprescindible llevar un control prenatal regular y continuo para poder prevenir y detectar situaciones que puedan afectar al binomio madre- hijo.	1 libreto elaborados sobre la importancia de llevar un control prenatal regular y continuo para prevenir y detectar situaciones que puedan afectar al binomio madre- hijo / 1 Programas grabados sobre la importancia de llevar un control prenatal	Se grabaron 100% de programas sobre la importancia de llevar un control prenatal regular y continuo para prevenir y detectar situaciones que puedan afectar al binomio	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica

	regular y continuo para poder prevenir y detectar situaciones que puedan afectar al binomio madre-hijo X 100	madre – hijo.	
Informar a la comunidad de los cuidados que debe tener durante el puerperio	1 libreto elaborado sobre la importancia de informar a la comunidad de los cuidados que debe tener durante el puerperio / 1 programa grabado sobre la importancia de informar a la comunidad de los cuidados que debe tener durante el puerperio X 100	Se grabaron 100% de programas sobre la importancia de informar a la comunidad de los cuidados que debe tener durante el puerperio.	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica
Elaborar 6 libretos sobre educación a la materna antes, durante y después del embarazo	6 libretos elaborados sobre educación a la materna antes, durante y después del embarazo / 6 libretos que se esperan elaborar sobre educación a la materna antes, durante y después del embarazo X 100.	Se elaboraron el 100% de libretos que se esperaban elaborar sobre educación a la materna antes, durante y después del embarazo.	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica
Contactar expertos en el tema a tratar en cada uno de los libretos	6 libretos elaborados con la participación de experto en cada uno de los programas / 6 libretos elaborados para el programa radial X 100.	Se contó con la participación de un experto en el 100% de los programas radiales.	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica
Grabar seis programas radiales sobre educación a la materna antes, durante y después	6 programas grabados sobre educación a la materna antes, durante y después	Se grabaron el 100% de los programas que se esperaban grabar sobre	Libreto elaborado del Audio del programa Evidencia fotográfica

del embarazo.	del embarazo / 6 programas radiales que se esperan grabar sobre educación a la materna antes, durante y después del embarazo X 100.	educación a la materna antes, durante y después del embarazo.	
---------------	---	---	--

6. IMPACTO LOGRADO A LA LUZ DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

REGISTRO DE AUDIENCIA

Se grabaron los programas propuestos, la primera emisión inició el sábado 29 de julio de 2017 y así sucesivamente cada sábado de 11:00 a 11:30 de la mañana hasta el 02 de septiembre de 2017. El programa que tuvo más audiencia fue el de la etapa del parto con 3078 personas, contando con un total de 7153 visitas por todos los programas emitidos (Tabla 1) (35).

Tabla 1. Número de visitas alcanzadas por programa emitido.

FECHA	NOMBRE DEL PROGRAMA	NÚMERO DE VISITAS
29 Julio 2017	Etapa preconcepcional.	933
5 Noviembre 2017	Desarrollo embrionario y cambios durante el embarazo	989
12 Noviembre 2017	Control Prenatal y curso de preparación para la maternidad y paternidad.	638
19 Agosto 2017	Etapa del parto	3078
26 Agosto 2017	Etapa del puerperio	848
2 Septiembre	Cuidados al recién nacido	667
Total		7153

FUENTE: Elaboración propia de las autoras.

PUBLICIDAD EN REDES SOCIALES

El día 27 de Mayo de 2016 se creó la página en la red social Facebook, con el fin de realizar la publicidad a los programas que serían transmitidos en las fechas anteriormente mencionadas, además algunas de las publicaciones eran compartidas en grupos reconocidos del departamento del Meta y se cuenta con más de 100 seguidores en la página (36).

Las personas alcanzadas, es decir, las personas que visitaron cada publicación realizada en la red social fueron:

Tabla 2. Número de visitas alcanzadas por programa emitido.

FECHA	NOMBRE DEL PROGRAMA	NUMERO DE PERSONAS ALCANZADAS
29 Julio 2017	Etapa preconcepcional.	391
5 Agosto 2017	Desarrollo embrionario y cambios durante el embarazo.	199
12 Agosto 2017	Control Prenatal y curso de preparación para la maternidad y paternidad.	207
19 Agosto 2017	Etapa del parto.	125
26 Agosto 2017	Etapa del puerperio.	94
2 Septiembre	Cuidados al recién nacido.	527
Total		1543

FUENTE: Elaboración propia de las autoras.

7. LIMITACIONES

- Muchas de las personas de zonas rurales a las cuales van dirigidos los programas radiales no tienen redes sociales por lo cual se hace difícil la difusión y promoción a través de la página de Facebook en cuanto a la fecha y horario en los cuales se presentaron los programas.
- A través de estadísticas brindadas por la emisora fue posible conocer el número de audiencia que tenía sintonizada la emisora en el horario en que se presentaban los programas, pero no es posible saber si las personas captaron, pusieron en práctica y difundieron la información brindada a través de los programas.
- El exceso de carga académica influyo en el cronograma propuesto para grabar los programas en el tiempo establecido por la emisora, por tal motivo no se grabaron en los días estipulados, pero afortunadamente tuvimos el apoyo de la persona encargada de editar los programas quien nos daba las citas en otro horario para realizar las grabaciones.
- Para la realización de las entrevistas al experto, se hizo contacto con una Enfermera que tenía amplia experiencia en el tema de maternidad, con ella se había planeado realizar todas las entrevistas de los programas, pero por motivos personales, la experta no pudo asistir a los encuentros programados para la entrevista de tres de los programas, debido a esto se tuvo que conseguir una experta en la última semana de las grabaciones de los programas en una IPS de Villavicencio con quien fue posible realizar las entrevistas de los programas restantes.

8. CONCLUSIONES

- La educación a través de la radio es una herramienta muy útil para la difusión de temas en salud y de esta manera llevar información hasta los lugares más apartados, donde por dificultades de acceso en algunas ocasiones desconocen los diferentes programas ofertados por los servicios de salud y es a través de este medio donde podemos dar a conocerlos, como es el caso de la asesoría preconcepcional y el curso de preparación para la maternidad y paternidad, los cuales son de gran importancia para la mujer en edad fértil y su pareja.
- La radio es un medio utilizado a diario por la gran población, debido a que es un método accesible y de bajo costo, por esto puede ser aprovechado para transmitir contenidos educativos en salud y estos sean multiplicados a la familia y comunidad de la persona que lo escucha. Así mismo, la continuidad en la transmisión de programas se hace indispensable para que la información llegue de manera clara, oportuna y de calidad.
- Las TIC's son una herramienta para la difusión de información, en este proyecto se utilizó como medio complementario la creación de la página en Facebook ayudando así a la divulgación de los programas a emitir.
- El profesional de enfermería tiene la responsabilidad de promover la salud y prevenir la enfermedad, para ello debe hacer uso de herramientas que se encuentren a su alcance y de fácil acceso a la población, de igual manera la información brindada debe ser la adecuada y que corresponda a las necesidades de la comunidad de acuerdo a su contexto y diagnóstico situacional, esto se logró a través del lenguaje radial, debido a que los medios de comunicación se han convertido en una herramienta importante en la sociedad, porque influye en las ideas, hábitos y costumbres de sus oyentes.

9. RECOMENDACIONES

- Incluir en el currículo la formación en educación a través de la radio para motivar a la comunidad estudiantil a utilizar las diversas herramientas de educación que tiene la enfermería y no quedarse simplemente en los métodos tradicionales, porque como se mencionó anteriormente son muchas las personas que no tienen fácil acceso a los programas de promoción y prevención y no pueden ser educadas de manera correcta por lo que siguen utilizando practicas inadecuadas en cuanto al cuidado de su salud poniendo muchas veces en riesgo su integridad.
- Continuar realizando proyectos con el enfoque de educación radial de esta manera poder abordar todos los ciclos vitales de la persona y darles a conocer temáticas para la protección de su salud que no solo serán de provecho momentáneamente sino que estos conocimientos que se adquieren, poder transmitirlos de generación en generación, como en este caso las mujeres en edad fértil con temas desde la preconcepción hasta los cuidados durante el puerperio.
- Sería de gran importancia realizar un estudio en el cual se mida el impacto que se tiene con la educación radial, tomando una población específica y tener un seguimiento en el cual se constate el cambio de comportamiento en la persona o asegurarse si la información que se le brinda ha servido para mejorar su condición de vida parcial o completamente.
- Realizar mayor difusión a través de las herramientas como las redes sociales, páginas de internet y de la misma emisora promocionando el programa “LA COROCORA SALUDABLE” para que las personas tengan conocimiento del tipo de información que se ofrece, en el cual se presente un pequeño resumen del contenido del programa así mismo se interesen y se motiven a escucharla, dando siempre a conocer que es un programa manejado por profesionales de la salud que brindan información científica y verídica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Herrero-Morín JD, Huidobro BH, Amigo MC, Quiroga R, Fernández N. Valoración de las madres acerca de las recomendaciones para el cuidado del recién nacido al momento del alta hospitalaria. Scielo [Internet]. 2014 Sep. [Citado 2017 Mar 18]. 113(1):28-35. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752015000100006&lang=es
2. Ortiz C, Influencia de la Educación Maternal en el embarazo, parto, puerperio y salud neonatal [Trabajo de fin de grado]. Cantabria: Universidad de Cantabria, 2014.
3. Martínez JM, Delgado M. Determinantes asociados a la participación de mujeres primíparas en el programa de educación prenatal. Scielo [Internet]. 2013 Oct. . [Citado 2017 Mar 18]. 27(5):447-449. Disponible en: http://scielo.isciii.es/pdf/gsv27n5/original_breve1.pdf
4. Resumen ejecutivo. Encuesta nacional de demografía y salud Colombia 2015. [internet]. Colombia: Ministerio de salud y protección social; [actualizado 2015; consultado 2017 feb 15]. Disponible en: <http://profamilia.org.co/docs/Libro%20RESUMEN%20EJECUTIVO.pdf>
5. Sevillano ML, La radio Aliada de la educación. Hachetetepe [Internet]. 2012 Nov. [Citado 2017 Mar 18]. 5: 13-28. Disponible en: http://www.joaquimontaner.net/Saco/hachetetepe_n5.pdf
6. Larrauri R.C, Comunicación y educación para la promoción de la salud. [Internet]. 2005 [Citado 2017 May 14]. Disponible en:
 - a. <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf>
7. Radoff K, Levi A, Thomson L. Una intervención de radio-educación para mejorar el conocimiento materno de los signos de peligro obstétrico. Scielo public health [internet]. [Actualizado 2013 Oct; citado 2017 Feb 15]; 34 (4). Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892013001000001&lang=pt
8. Martínez J. Impacto del programa de educación maternal sobre la madre y el recién nacido [tesis doctoral]. España: Universidad de Granada; 2012. Disponible en: <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/21277709.pdf>

9. Secretaria Distrital de Salud. Guía de cuidado en enfermería en control prenatal. Enfermería basada en evidencia [internet]. Bogotá Colombia: alcaldía mayor de Bogotá; [actualizado 2015; citado 2017 feb 15]. Disponible en: <http://www.saludcapital.gov.co/DDS/Guas%20de%20cuidado%20de%20enfermera/Guia%20prenatal.pdf>
10. Boletín epidemiológico Villavicencio 2016. Comportamiento de los eventos de interés en salud pública. Villavicencio: Secretaria de salud, dirección de salud pública; [actualizado 2016; consultado 2017 feb 15]. Disponible en: https://issuu.com/edilbertomorales/docs/boletin_epidemiologico_2016_final
11. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Recomendaciones para la Práctica del Control preconcepcional, prenatal y puerperal. Argentina: Ministerio de salud, presidencia de la Nación: [actualizado 2013; citado 2017 feb 15]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000158cnt-g02.control-prenatal.pdf>
12. Vidal A, Reyes M, Fernández Y, Gonzales G, Acosta T, Yero L, Preparación psicofísica para el parto: seguridad y satisfacción a las gestantes. Medisur [internet]. 2012 ene-feb [citado 2017 feb 11]. 10 (1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000100003
13. Martínez J, Delgado M. Contribución de la educación maternal a la salud materna infantil. Revisión bibliográfica. Matronas profesión [internet]. 2014 [citado 2017 feb 11]. 15 (04): 137-141. Disponible en: <http://www.federacion-matronas.org/revista/matronas-profesion/sumarios/i/18341/173/contribucion-de-la-educacion-maternal-a-la-salud-maternoinfantil-revision-bibliografica>
14. Plan de nutrición Estado Nutricional en la etapa preconcepcional, embarazo y lactancia. España: Consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos: [actualizado 2013; citado 2017 marzo 05]. Disponible en: http://www.portalfarma.com/Profesionales/campanas/categorias/Documents/PLFIV_COL_R119_MATERIAL_FORMATIVO_CAMPANIA.pdf
15. Progianti J, Ferreira R. Las prácticas educativas desarrolladas por personal de enfermería: reflexiones sobre embarazo y el parto experiencias de las mujeres. Revista brasileira de enfermería REBEN [internet]. 2012 marzo-abril [citado 2017 marzo 05]. 65 (02). Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672012000200009

16. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Guías de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. España: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad: [actualizado 2014; citado 2017 marzo 05]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_533_Embarazo_AETSA_compl.pdf
17. Pascual C, Artieta I, Grandes G, Espinosa M, Gaminde I, Payo J. Necesidades percibidas por las mujeres respecto a su maternidad. Estudio cualitativo para el rediseño de la educación maternal. Atención primaria ELSEVIER [internet]. 2016 [citado 2017 marzo 15]. 48 (10): 657- 664. Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S021265671630066X/1-s2.0-S021265671630066X-main.pdf?tid=08f74980-19a7-11e7-b1d1-0000aacb361&acdnat=1491359265_8d51afd63b88b438dbe921eec2b9a422
18. Amaya D, Naranjo J, Vergara A. Curso de Preparación para la MATERNIDAD Y PATERNIDAD, “Un proyecto de vida” EL MILAGRO DE LA VIDA Y LA AROMATERAPIA [Tesis doctoral]: Bogotá: universidad nacional de Colombia; 2014. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/47149/1/536394.2015.pdf>
19. Canicali C, Oliveira B, Almeida E, Costa F, Barros M, Gomes M. ¿Cuáles son los factores que influyen en las mujeres la decisión de amamantar? Investigación y educación en enfermería [internet]. 2015 sep. 01 [citado 2017 marzo 11]. 34 (1): 198-217. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v34n1/v34n1a22.pdf>
20. Reis J, Komura L, Gourlat B. Momento de buscar asistencia para el parto: narrativas de puérperas. Investigación y educación en enfermería universidad de Antioquia [internet]. 2015 dic. 4 [citado 2017 marzo 15]. 34 (01). Disponible en: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/view/26001/20779916>
21. Machado J, Rauber P.L, Lactancia materna exclusiva: motivaciones y desincentivos para madres lactantes en Eldorado do Sul, Brasil. Investigación y educación en enfermería. [Internet] 2013 [citado 17 Mar 2017] 31(3): 377-384. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v31n3/v31n3a05.pdf>
22. Marculino M, Pives P. Acevedo A, Marcia A. Educación para la salud en el embarazo y el parto: significados atribuidos por las madres. Revista Brasileira de Enfermería. [Internet] 2012 [citado 14 Mar 2017] 65(2): 257-63. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v65n2/v65n2a09.pdf>

23. Hack C, Kose D, Nak A. Autoeficacia de la lactancia materna de las madres y los factores que afectan. Aquichan. [Internet] 2014 [citado 14 Mar 2017] 14 (3). 327-33. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/3479/pdf>
24. Martínez P, Martín E, Macarro D, Martínez E, Manrique J. Educación prenatal e inicio de la lactancia materna: Revisión de la literatura. Enfermería. Univer. . [Internet] 2017 [citado 14 Mar 2017] 14(1):54-66. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/58410/51665>
25. López C. Cuidados del recién nacido saludable. Acta pedi. de Méx. [Internet] 2014. [citado 14 Mar 2017]- 35:513-517. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912014000600010
26. Saidma N, Raela MG, Basile M, Barreto L, Mackinnon MJ, Poy MS, Et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. Asociación Argentina de Dieta y Nutrición Dietaría. [Internet] 2012 [citado 14 Mar 2017]. 30 (139):18-27. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v30n139/v30n139a04.pdf>
27. Rodríguez A, León M, Arada A, Martínez M. Factores de riesgo y enfermedades bucales en gestantes. Revista de cien médicas de Pinar del Rio. [Internet] 2013 [citado 15 Mar 2017]. 17(5):51-63 Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942013000500006
28. García JF, Montañez MI. Signos y síntomas de alarma obstétrica Acerca del conocimiento que tienen las mujeres. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. [Internet] 2012 [citado 15 Mar 2017]. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=41767>
29. Rocha RE. "Conocimiento, actitudes y prácticas sobre métodos de planificación familiar en puérperas ingresadas en la sala de ginecología del Hospital Gaspar García Laviana del periodo de enero a febrero del 2015. [Internet] 2015. [citado 15 Mar 2017]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/1591/1/63276.pdf>
30. Pacheco AJ, Rocha VG, Trujillo Y. Participación activa del padre en el proceso de cuidado de su hijo y compañera durante el puerperio. [Internet]. 2012 [citado 15 Mar 2017]. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/11377/1/alexjulianpachecopelaez.2012.pdf>
31. Rodenas A. Nivel de conocimiento sobre la atención preconcepcional en mujeres de edad fértil que asisten al área de planificación familiar del Centro de Salud Leonor Saavedra. Junio - julio del 2016 [internet]. 2016 [citado 2017 marzo 17]. Disponible en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5496/1/Rodenas_pa.pdf

32. Ortega A. Los medios de difusión colectiva como recurso de apoyo a la educación: Radio Revista Maternidad Saludable [tesis de licenciatura]. Quito- Ecuador: Universidad central del Ecuador; 2014. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3325/1/T-UCE-0009-283.pdf>

33. Flores G. Influencia de las estrategias comunicacionales en la promoción de una maternidad saludable y segura en la micro red metropolitana de puno – Perú [internet] 2014. [citado 14 mayo de 2017] 3 (2). Disponible en: <http://www.comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/31/31>

34. Gaete P, Vera A. Prevención materno infantil a través de un programa radial para adolescentes [Trabajo de grado] Cuenca Ecuador: Universidad del AZUAY, 2015. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5487/1/11828.pdf>

(35). Registro de audiencia año 2017. Emisora ONDAS DEL META. [Consultado el 13 de octubre de 2017].

(36). Página de Facebook “La corocora saludable” [consultado el 13 de diciembre de 2017]. Disponible en: <https://www.facebook.com/La-Corocora-Saludable-112886002631677/>

ANEXOS

ANEXO A. Libreto: Control preconcepcional

	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a “LA COROCORA SALUDABLE” somos Lina Colmenares y Yuliana Quinayas, estudiantes de VI semestre del programa de enfermería de la Universidad de los Llanos y los estaremos acompañado en esta mañana.
	Introducción al tema: Canción “yo te esperaba” Alejandra Guzmán.
Yuliana	<p>El tema de nuestro programa el día de hoy es ¿Cómo prepararse para un embarazo sano y feliz? un tema muchas veces desconocido para las personas.</p> <p>También se le llama etapa preconcepcional todo el periodo fértil de la mujer, Es importante que toda mujer, de cualquier edad, que entre en contacto con los servicios de salud , reciba información útil y clara relacionada con su salud sexual y reproductiva, lo que incluye la asesoría preconcepcional y la orientación en planificación familiar.</p>
Lina	<p>En el asesoramiento preconcepcional o también llamado asesoría antes del embarazo.</p> <p>El profesional de la salud debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar a cada pareja información sobre Salud Reproductiva de manera clara en temas como: Consejería en Anticoncepción para planificar el momento, la cantidad de embarazos y el tiempo transcurrido entre estos, evitando así los periodos intergenesicos menores a 24 meses.
Yuliana	<p>Y que es el periodo intergenesico?</p> <p>Es el intervalo de tiempo que se debe dejar pasar entre un embarazo y otro. No esperar a que pasen al menos dos años puede traer complicaciones para el bebé y para la madre.</p>
Lina	<ul style="list-style-type: none"> • Debemos también identificar los factores de riesgo de cada embarazo, incluyendo los antecedentes personales y familiares, así como las conductas poco saludables y los factores ambientales que puedan afectar la salud de la futura madre. • Algo fundamental queridos oyentes, es informar a la mujer y su familia acerca de los cuidados que requieren tanto el embarazo

	como su etapa previa.
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> • Es muy importante ayudar a la mujer a reconocer su propio estado de salud previo al embarazo, a realizar cambios en las conductas de riesgo y a llevar a cabo los tratamientos necesarios para lograr un embarazo saludable.
Lina	El objetivo del control preconcepcional es lograr el mejor estado de salud posible en los futuros padres para que el embarazo se alcance en las mejores condiciones, en este se debe prevenir, diagnosticar, y tratar las afecciones que puedan afectar a la futura gestación.
Yuliana	<p>¡Así es Lina! y para saber más acerca del tema les contaremos QUE SE EVALUA DURANTE EL CONTROL PRECONCEPCIONAL.</p> <p>Lo primero que se evalúa es la posibilidad de que la mujer este embarazada. Que esto incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La actividad sexual, relaciones sexuales no protegidas. - la planificación familiar: tipo de método utilizado y si el uso es adecuado. - los ciclos menstruales y la última menstruación, regularidad, fecha y cantidad del sangrado en la última menstruación.
Lina	<ul style="list-style-type: none"> - También se valorara <u>Las manifestaciones presuntivas, probables o positivas de un embarazo:</u> <p>MANIFESTACIONES PRESUNTIVAS: (son manifestaciones que pueden suponer un embarazo pero que también pueden deberse a otra causa): ausencia de la menstruación, náuseas y vómitos, fatiga, cambios en las mamas, manifestaciones cutáneas (como melasma también llamado mascara del embarazo consiste en una mancha marrón sobre todo en los pómulos y la frente), percepción de los movimientos fetales.</p>
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> - Dentro de las MANIFESTACIONES PROBABLES de embarazo podemos encontrar: crecimiento abdominal, cambios uterinos y palpación del feto. - y las MANIFESTACIONES POSITIVAS: presencia del feto, se lograra escuchar los latidos del corazón del feto y además la mujer sentirá movimientos fetales.
Lina	Sumado a lo anterior se evalúa la necesidad de un método de planificación actual. Debido a que si la mujer no desea quedar

	<p>embarazada es fundamental que los utilice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores de riesgo que contraindiquen algún método anticonceptivo (ej. el antecedente de trombosis venosa profunda contraindicaría el uso de anticonceptivos hormonales). <p>¿Yuliana, Pero que es la trombosis venosa profunda?</p> <p>.</p>
Yuliana	<p>Es una afección que sucede cuando se forma un coágulo sanguíneo en una vena que se encuentra profundo de una parte del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hay que valorar además los antecedentes o uso actual de método anticonceptivo y verificar la tolerancia y aceptación. - Por ultimo las Preferencias sobre un método de planificación (ej. las adolescentes prefieren métodos de mayor duración como inyectables o implante, y las mujeres que desean no tener más hijos pueden estar considerando un método definitivo).
Lina	<p>Además se indaga a la mujer acerca del deseo actual de una gestación.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se evalúa historia médica familiar de infertilidad o abortos repetidos y enfermedades genéticas. <p>El profesional solicitará además una serie de exámenes preconcepcionales que evalúa el estado actual de salud de la mujer para saber si está en condiciones óptimas para elegir la posibilidad de embarazarse.</p>
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> - De acuerdo a lo que dices Lina, en caso de que se haya detectado alguna enfermedad es importante iniciar el tratamiento de esta, por ejemplo en el caso de ITS, diabetes, toxoplasmosis entre muchas otras que pueden ser un riesgo para la salud de la mujer que puede conllevar a un embarazo con complicaciones.
Lina	<ul style="list-style-type: none"> -Durante esta asesoría se explica además. El periodo de mayor fertilidad donde tendrá más posibilidad de quedar embarazada, la forma de prevención de las ITS, la posibilidad de iniciar un método anticonceptivo si cambia de opinión y los mitos que existan sobre el deseo actual de embarazo. -Y por último el profesional formula a las mujeres ácido fólico desde 3 meses antes de iniciar el embarazo.
Yuliana	<p>Ahora les hablaremos de los criterios que deben tener en cuenta</p>

	<p>una mujer para no embarazarse debido a que puede generar peligro para ella o el feto. Si cumple al menos unos de los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edad <20 años. - Peso muy bajo de acuerdo a su talla o sobrepeso. - Hemoglobina < a 7 mg/dl - ITS sin tratamiento. - Consumo de cigarrillo, alcohol o drogas. - Enfermedades crónicas. (diabetes, hipertensión arterial, cáncer). - Riesgo psicosocial (estrés, depresión, disfunción familiar o apoyo social inadecuado).
Vox populi	
	Hoy en el programa le preguntamos a las personas qué saben de los cuidados que creen que debe tener la mujer antes de quedar embarazada
Yuliana	<p>Continuando con la temática apreciados oyentes y haciendo énfasis en la pregunta que le hicimos a la comunidad, les contaremos sobre cuidados básicos que debe tener una mujer antes de planear su embarazo.</p> <p>Empecemos con: <i>Actividad física</i></p> <p>La realización de actividad física es adecuada y no está contraindicada. Por regla general el ejercicio y los deportes son saludables, ya que producen bienestar físico y psicológico.</p>
Lina	Es importante que conozcan que el ejercicio aeróbico es conveniente durante la gestación para fortalecer los músculos y activar la circulación venosa. Las actividades físicas recomendadas son: Caminatas suaves o trotar eventualmente para fortalecer los músculos y estimular la circulación, permitiendo mejor oxigenación para el feto y la mujer. Todas ellas deberán estar acompañadas por una adecuada hidratación.
Yuliana	<p>No solo la actividad física es importante podemos complementarla con una adecuada nutrición.</p> <p>La futura madre debería conocer su peso habitual y llegar al embarazo con un peso adecuado a su contextura. La desnutrición durante el embarazo se asocia a que él bebe nazca prematuro, restricción del crecimiento intrauterino que significa que puede haber un retraso del crecimiento del feto dentro del</p>

	vientre.
Lina	¡Así es! Además otra de las complicaciones por llegar con desnutrición al embarazo es muerte del feto o recién nacido y defectos del tubo neural (son defectos congénitos del cerebro, la columna vertebral y la médula espinal. Se producen en el primer mes de embarazo, muchas veces antes que la mujer sepa que está embarazada.
Yuliana	Ahora le damos la bienvenida a nuestra invitada el día de hoy jefe Luz Nelly Osorio Murillo, especialista en auditoria y gerencia en servicios de salud con experiencia en manejo de la estrategia AIEPI. Docente en la Universidad de los Llanos, Quien nos ampliará la temática del día
Pregunta 1	¿Por qué es importante que la mujer se prepare para quedar en embarazo?
Pregunta 2	¿En qué casos es considerado evitar el embarazo?
	Muchas gracias jefe Luz Nelly, más adelante nuestra experta continuara ampliando la información sobre el tema control preconcepcional.
Yuliana	Continuando con los cuidados que debe tener la mujer antes del embarazo es esencial <i>Tomar Ácido fólico 3 meses antes del embarazo ayuda prevenir el defecto del tubo neural como ya mencionábamos anteriormente</i> (son defectos congénitos del cerebro, la columna vertebral y la médula espinal.) Debido a la importancia que esta vitamina tiene para el correcto crecimiento del feto, se recomienda la suplementación rutinaria de Ácido fólico oral también durante todo el embarazo.
Lina	Cabe señalar también que se debe evitar el consumo de Tabaco. El consumo de tabaco materno así como la exposición al humo de tabaco ambiental afectan tanto al feto como a la madre. Las mujeres fumadoras tienen mayor riesgo de complicaciones obstétricas como (<u>placenta previa</u> que es un problema del embarazo en el cual la placenta crece en la parte más baja del útero y cubre toda la abertura hacia el cuello uterino o una parte de esta, aborto espontaneo, parto prematuro) y complicaciones del feto y recién nacido como (bajo peso al nacer, aumento de la mortalidad perinatal).
Yuliana	Pero la buena noticia Lina y todos nuestros oyentes es que las mujeres que dejan de fumar antes o durante el embarazo, no solo mejoran su salud en general sino que reducen su riesgo de

	<p>ruptura prematura de membranas, embarazo pre termino y bajo peso del recién nacido.</p> <p>Por esto, dejar de fumar antes y durante el embarazo es una enorme oportunidad para mejorar la salud de la mujer fumadora.</p>
Lina	<p><i>Adicional a todo lo anterior es fundamental evitar el consumo de alcohol.</i></p> <p>El consumo excesivo de alcohol antes del embarazo es desaconsejable. Durante la gestación el alcohol debe evitarse en forma absoluta. Se asocia con muerte intrauterina, restricción en el crecimiento pre y postnatal, bajo peso al nacer.</p>
Yuliana	<p>Antes de pensar en embarazarse es importante que la mujer mantenga una adecuada salud oral para evitar las infecciones bucodentales.</p> <p>Debe recomendarse realizar un control bucodental previo al embarazo. Si existieran caries u otros procesos infecciosos, debe aconsejarse resolverlos preferentemente antes del embarazo, aunque su resolución durante el mismo no está contraindicada.</p>
Lina	<p>Volvemos de nuevo con las preguntas a nuestra experta la jefe Luz Nelly Osorio</p>
Pregunta 3	<p>¿Por qué es importante que la pareja apoye a la mujer antes del embarazo?</p>
Pregunta 4	<p>¿Cómo debe ser la alimentación que debe tener una mujer antes del embarazo?</p>
Pregunta 5	<p>¿Qué aspectos de salud debe tener presente la mujer antes de embarazarse?</p>
Yuliana	<p>Agradecemos a la jefe Luz Nelly Osorio por habernos acompañado durante esta mañana y esperamos tenerla nuevamente por aquí.</p>
Lina	<p>Ahora les daremos unos tips acerca de la temática del día de hoy, esperamos sea de gran provecho.</p> <p>1. Mantener una conversación profunda en pareja para cerciorarse de que ambos están de acuerdo en tener un hijo y que saben lo que implica para cada uno y para la pareja</p>
Yuliana	<p>2. Es importante la revisión médica antes del embarazo para</p>

	descartar cualquier tipo de problema para la salud.
Lina	3. La actividad física ayuda a mantenerse saludable tanto física como emocionalmente.
Yuliana	4. Controla tu peso, tanto la obesidad como el bajo peso puede traer problemas para un futuro embarazo
Lina	5. Fumar, beber o consumir cualquier tipo de droga puede causar daños irreversibles al bebé, incluso provocar su pérdida.
Yuliana	6. Consumir ácido fólico antes del embarazo puede prevenir enfermedades como la espina bífida o enfermedades cerebrales en él bebe.
Lina Colmenares	7. La alimentación antes y durante el embarazo debe ser saludable. Frutas, verdura y agua en abundancia, consumir pocas grasas y consumir alimentos ricos en fibra
Yuliana	8. Visitar al odontólogo regularmente. De esta forma, se evita tener que someterse a tratamientos dentales durante la gestación.
Lina	9. Trate de evitar exponerse a medicamentos, plomo, productos químicos y enfermedades como el sarampión, varicela y la gripe.
Yuliana	10. Las mujeres que están físicamente sanas antes de resultar embarazadas, usualmente toleran mejor el embarazo y el parto.
Lina	Finalmente les hablaremos acerca de las novedades y estudios llevados a cabo acerca de la temática del día de hoy. Según un estudio que se realizó en el 2012 en California se logró comprobar que las mujeres que consumían ácido fólico tres meses antes del embarazo y durante el primer mes del embarazo disminuyen el riesgo asociado a los trastornos del espectro autista, que es una enfermedad que afecta cómo una persona se comporta, interactúa con otros, se comunica y aprende. (1)
Yuliana	En Cuba se llevó a cabo un estudio que evidencia que si existe un riesgo preconcepcional en mujeres en edad fértil y esta queda en embarazo, se pueden presentar complicaciones de diferente tipo en la madre y el niño, muchas de las cuales ocasionan la pérdida de uno de los dos (2)
Lina	Un estudio realizado en Cuba demostró que una intervención como lo es el control preconcepcional es importante para

	disminuir el riesgo de tener un embarazo con enfermedades genéticas, debido a que es el más eficaz, humano y económico (3)
Yuliana	Complementando lo que tú dices Lina, Los problemas de salud identificados durante el embarazo evidencian que la valoración del estado nutricional, el control de infecciones (caries dental, infección del tracto urinario e infección cérvico vaginal), la búsqueda activa de enfermedades crónicas (hipertensión arterial y diabetes mellitus) y la consejería genética constituyen acciones médico asistenciales clave durante la atención preconcepcional, a lo que se suma un proceso de concertación y acuerdo conjunto (pareja-médico) para proponer el momento oportuno de la concepción.
Despedida	Queridos oyentes agradecemos su atención esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora, en donde les hablaremos de la etapa del embarazo o también llamada etapa concepcional Estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery Luz Valderrama Sanabria.

ANEXO B. Libreto: Etapa concepcional

	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a “La Corocora Saludable” Hoy los acompañamos nuevamente Yuliana Quinayas y Lina Colmenares ¡Buenos días Lina!
Lina	Buenos días Yuliana y buenos días a toda la audiencia de la Corocora Saludable.
Yuliana	Somos estudiantes de VI semestre de enfermería de la Universidad de los Llanos. Recuerdan que en el programa anterior les hablamos del control preconcepcional que hace referencia a la preparación y cuidados que debe tener la mujer antes de quedar embarazada. El día de hoy les hablaremos del desarrollo del bebe antes de nacer y de los cambios físicos, emocionales y sociales que tiene la mujer durante el embarazo.
	<p>Introducción al tema: POEMA</p> <p>MATERNIDAD</p> <p>No será un secreto cuando tu cintura se ensanche y henchidos tus pechos, con sabor a esperanza y a sangre nueva en las nueve lunas de la larga espera.</p> <p>Cambiarás el gusto entre las vitrinas de algunas boutiques de moda y elegancia, ahora tus ojos verán sólo aquellas con sus diminutos ropajes de arrullo.</p> <p>Un aroma a nido y a leche materna habrá entre las sábanas de tu blanco lecho, mientras tus mejillas encenderán rubores con caricias suaves en preñado vientre.</p> <p>Sólo la ternura rodeará tu imagen, las manos ansiosas querrán su tersura, un sabor a vida de pálidos cielos en la calle vieja traerá canciones.</p>

	<p>Y un día de fiesta, tal vez en domingo, abrirás tu cuerpo a un llanto pequeño y en tu regazo amamantarás a un niño con tibia fragancia de un amor profundo.</p> <p>AUTOR: Rubén Maldonado.</p>
Lina	<p>La concepción es la etapa en la cual la mujer se encuentra embarazada, para entenderla mejor les contaremos cuales son los cambios que se produce tanto en la madre como en el bebé que crece, es importante comprender que todas las mujeres son diferentes, por lo tanto no se presentaran los mismos cambios.</p>
Yuliana	<p>¡Así es Lina! Empezando por los cambios que va teniendo el feto, en el primer mes se va a producir la fecundación, que es el momento en el cual el óvulo (célula reproductora femenina que se forma en el ovario) se une con el espermatozoide, se va produciendo las divisiones celulares hasta que migra de la trompa de Falopio hacia la cavidad uterina, allí se implanta y sigue su crecimiento.</p>
Lina	<p>Además se puede observar la forma de la cabeza que mide aproximadamente 6 mm, el embrión es muy pequeño apenas mide medio centímetro.</p> <p>Se empieza a formar el cerebro, los riñones, el hígado, y el aparato digestivo.</p>
Yuliana	<p>En el segundo mes el embrión ya tiene mas forma, comienza a formarse los ojos, orejas, nariz, También se diferencian bien los brazos y las piernas; los principales órganos se han desarrollado y el corazón empieza a latir. Al final de esta etapa ya se le denomina feto.</p>
Lina	<p>Ya en el tercer mes es capaz de realizar movimientos por sí solo. Ahora mide entre 8 y 10 cm. Tiene una cabeza muy grande con relación a su cuerpo, a partir de ahora es capaz de deglutir o tragar, y en el aparato digestivo se acumula una sustancia de color verde llamada meconio que se irá expulsando durante los primeros días de vida.</p>
Yuliana	<p>Hacia el cuarto mes los genitales externos están bien formados. La piel se va desarrollando y produce una sustancia blanquecina que se denomina “vermix”, que recubre al feto y contiene gran cantidad de grasa. Esta sustancia protege su piel del continuo contacto con el líquido amniótico en el que está inmerso y suele recubrir al feto hasta el nacimiento.</p>
Lina	<p>Continuando, en el quinto mes se pueden percibir los movimientos fetales, esto no quiere decir que el bebé no se</p>

	<p>haya movido antes, sino que la madre recién percibe los movimientos en esta etapa del embarazo, se puede ir diferenciando el sexo del bebe, se chupa el dedo, puede tener tos o hipo y suele a ratos dormir y despertarse sucesivamente. Mide 25 cms.</p>
Yuliana	<p>Ya en el sexto mes el feto abre los ojos, escucha, aparece el pelo en la cabeza. Crecen las cejas y las pestañas y todo su cuerpo se cubre de un vello muy fino que se denomina "lanugo".</p> <p>En esta fase pesa algo más de 1.000 gr. y mide unos 35 cm.</p>
Lina	<p>Acercándose al final del embarazo en el séptimo mes él bebé se encuentra totalmente formado, pero no hay una adecuada maduración pulmonar.</p> <p>En el mes número ocho él bebé ya se ha puesto en posición para salir, se empieza a acomodar en su posición final, lo común es que se ubique con la cabeza hacia abajo para que el parto pueda ser normal. Después de las 37 semanas de embarazo (8 meses y 1 semana) ya podría nacer y tener una maduración pulmonar adecuada.</p>
Yuliana	<p>En el noveno y último mes es el momento que él bebé debe salir, empiezan las contracciones en el útero, las cuales tienen como función empujar él bebé, y hacen que el cuello uterino vaya adelgazando y se dilate, de esta manera puede pasar la cabeza por el canal vaginal y finalmente el nacimiento.</p>
Lina	<p>Estos son todos los cambios más relevantes en el feto que han ocurrido durante los nueve meses de gestación, pero es importante también enfatizar en los cambios principales que se dan en el transcurso del embarazo en la madre y como se podrían manejar estos síntomas.</p>
Yuliana	<p>El principal cambio que se produce durante el embarazo es la ausencia de menstruación, además el peso aumentará gradualmente a lo largo de los 9 meses de gestación.</p> <p>Las mamas se preparan durante el embarazo para la lactancia aumentan de tamaño, se vuelven más sensibles y las venas superficiales son más visibles.</p> <p>La mujer observará además que los pezones y las areolas se ponen más oscuros y a partir del quinto mes puede segregar por el pezón un líquido amarillo que se llama calostro.</p>
Lina	<p>Otro de los cambios que tiene la mujer es que sus ganas de orinar aumentan gradualmente debido a la presión que el útero ejerce sobre la vejiga. Esta presión que ejerce es debido a que el útero va creciendo para albergar al feto hasta que esté</p>

	preparado para nacer.
Yuliana	Las uñas se vuelven más frágiles; pero no es motivo de preocupación después del parto recuperan su dureza normal. La boca se vuelve más sensible y pueden sangrar las encías al cepillarse los dientes. Los sentidos se agudizan, la mujer puede descubrir sabores y olores nuevos y sobre todo más intensos y pueden aparecer caprichos a determinados alimentos.
Lina	Las náuseas y vómitos son los síntomas más frecuentes en el primer trimestre del embarazo, la causa se desconoce, pero se ha sugerido que se debe al aumento de los niveles de gonadotropina coriónica humana en la sangre (Una hormona producida por el feto)
Yuliana	Tradicionalmente, el consejo ha sido ingerir frecuentes y pequeñas cantidades de comida, preferiblemente sólidas, con alto contenido de carbohidratos o azúcares y disminuir la ingesta de grasas, también se han recomendado comidas que contengan jengibre.
Lina	Por otra parte queridos oyentes, encontramos el estreñimiento, síntoma que se manifiesta sobre todo al final de la gestación, debido a que el útero está ocupando mayor espacio y no permite que se realice la motilidad intestinal (que son movimientos del intestino que facilitan la progresión y evacuación fecal) y se retrasa el vaciado intestinal. Yuliana! ¿Y qué podemos hacer para controlar este síntoma?
Yuliana	Lina, es importante que se consuman alimentos ricos en fibra, como el pan integral, y también se recomienda consumir abundantes líquidos y eliminar cualquier medicamento que pueda causar el estreñimiento
Lina	Otro de los síntomas comunes son las hemorroides, que son venitas que se han inflamado en el recto se producen debido a que el útero ejerce presión sobre las venas de la pelvis y la vena cava inferior, una vena grande en el lado derecho del cuerpo que lleva la sangre desde las extremidades inferiores hacia el corazón, por lo tanto, el regreso de la sangre desde la mitad inferior del cuerpo puede ser más lento, lo cual aumenta la presión sobre las venas debajo del útero y hace que se dilaten o ensanchen más.
Yuliana	Les contaremos que se puede hacer en este caso. Lo que se puede hacer para evitar o tratar estas hemorroides es impedir el estreñimiento, disminuir los períodos prolongados de pie o sentada, limpiar la zona entre la vagina y el ano (baños de asiento en agua tibia 2 ó 3 veces al día, lavarse con agua fría y jabón después de cada defecación), si existen

	tumoraciones dolorosas, se recomienda reposo acostada y aplicar compresas frías o hielo para aliviar la zona afectada.
Lina	Otras de las molestias queridos oyentes son los gases y dolor en la boca del estómago se deben a que se hay disminución del tono del esfínter esofágico (un anillo muscular en el punto donde el esófago y el estómago se unen), en primer lugar, se debe excluir alimentos y hábitos que empeoren los síntomas (grasas, chocolate, alcohol, café, té y cigarrillos), realizar comidas ligeras y frecuentes, y cenar 4 horas antes de acostarse
Yuliana	Por otro lado encontramos la inflamación y varices de extremidades inferiores, estos se originan como consecuencia del aumento de la presión venosa, del aumento del volumen sanguíneo y por alteraciones en la pared de venas y arterias, pueden producir síntomas como dolor, sensación de pesadez, calambres nocturnos y hormigueo.
Lina	Para evitarlos se aconseja caminar diariamente, evitando mantenerse de pie o sentada por tiempo prolongado, evitar el estreñimiento y el uso de prendas ajustadas. También pueden ser útiles las medias elásticas, el masaje ascendente, desde los pies a la pelvis y la elevación de las piernas en reposo.
Yuliana	Otro de los cambios durante el embarazo es el melasma también conocido como cloasma que es una hiperpigmentación muy común en las embarazadas. Aparece generalmente en las zonas expuestas al sol (cara, cuello y antebrazos) y desaparece generalmente después del parto, se debe evitar la exposición solar y hacer uso de protectores solares.
Vox populi	Hoy en el programa le preguntamos a las mamitas ¿qué tipo de cambios tuvo durante su embarazo y como los manejo?
Lina	Continuando con los cambios que tiene la mujer durante el embarazo ahora les hablaremos de los cambios a nivel emocional. Al principio del embarazo es posible que sienta sorpresa y desconcierto además inquietud y preocupación. No hay que preocuparse porque es una reacción normal y puede que la mujer se sienta más necesitada de compañía y atención de los demás.
Yuliana	Además puede sentirse irritada en ocasiones, con frecuentes cambios de humor. También, pueden aparecer temores de perder al bebé y por ello necesite más demostraciones de cariño y ternura por parte de la pareja, familia y amistades.
Lina	Durante el segundo trimestre la mujer se sentirá más tranquila

	<p>y serena. La experiencia de sentir cómo se mueve el bebé le ayudará para que las inquietudes y temores vayan quedando atrás.</p> <p>Con el tercer trimestre se acerca el momento del parto. La futura madre puedes sentirse de nuevo inquieta, deseando que todo acabe, e impaciente por conocer y tocar a al bebé.</p>
Yuliana	<p>Seguido a lo anterior tenemos los cambios en el entorno familiar y social de la mujer embarazada.</p> <p>Principalmente debemos tener en cuenta que concebir un bebe es cosas de dos y por ende la importancia del acompañamiento de la pareja durante todo este proceso.</p> <p>El hombre puede experimentar, como ella, sentimientos contradictorios con respecto al embarazo y al futuro bebé; desde temores y preocupaciones hasta alegría, satisfacción y orgullo.</p>
Lina	<p>Complementando lo que dices Yuliana, es posible que el hombre se sienta en un segundo plano debido a que la mujer concentra todo su interés y atención en su bebe. Incluso puede llegar a tener sentimientos de celos.</p> <p>Recordemos, El embarazo no sólo afecta a la madre, también influye en la pareja desde el principio.</p>
Yuliana	<p>Además a lo anterior es normal que los hermanos vivan con cierta dificultad los cambios que se originan con la llegada de un nuevo bebé, ya que la atención que recibían de parte de los padres se va a reducir, inevitablemente, al tener que ocuparse de la crianza del recién nacido.</p> <p>Pueden ayudarles teniendo en cuenta estos breves consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacerles participar del embarazo, ejemplo: (enseñarles la foto de alguna ecografía, etc.). • Contestar a todas las preguntas que hagan sobre el embarazo con lenguaje claro y adaptado a su edad, evitando las respuestas falsas, fantásticas y complicadas.
Lina	<ul style="list-style-type: none"> • No hacer coincidir con el nacimiento aquellos cambios que tengas que hacer (sacarlos de su habitación, llevarlos a la guardería, etc.), para que no relacionen

	<p>estos acontecimientos y culpen al bebé de su pérdida de privilegios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles que ser mayor tiene ventajas. • Decirles que es importante su ayuda para cuidar al bebé (avisar si llora, etc.) • Ser pacientes y comprensivos con las reacciones o comportamientos inadecuados que ahora puedan tener.
Yuliana	Ahora le damos la bienvenida a nuestra invitada el día de hoy jefe Luz Nelly Osorio Murillo, especialista en auditoria y gerencia en servicios de salud con experiencia en manejo de la estrategia AIEPI. Docente en la Universidad de los Llanos, Quien nos ampliará la temática del día.
Pregunta 1	¿Cómo sabe la mujer que ha quedado en embarazo?
Pregunta 2	¿A dónde debe acudir la mujer cuando sabe que está en embarazo?
Yuliana	Muchas gracias jefe Luz Nelly, más adelante continuará ampliando la información sobre el tema.
Lina	<p>Ahora les daremos unas recomendaciones de una adecuada alimentación durante el embarazo.</p> <p>Una de las recomendaciones es mantener una alimentación de calidad, él bebe se desarrolla gracias a los alimentos que recibe de la madre a través de la placenta, por ello la calidad de la alimentación influye tanto en su desarrollo.</p>
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir el consumo de azúcar y también grasas de origen animal. Son poco recomendables los enlatados, condimentos y la comida precocinada. • Moderar el uso de sal en las comidas y suprimir las pastillas de caldo concentrado. • Evitar irregularidades y desórdenes en los horarios de las comidas, porque el feto crece de forma progresiva y necesita de forma continua los distintos elementos de la nutrición.
Lina	<ul style="list-style-type: none"> • lavar las manos después de haber manipulado cualquier tipo de carne cruda, evitando tocar los ojos, nariz o boca y limpiar bien los utensilios de cocina usados en la manipulación, antes de su nuevo uso.

	<ul style="list-style-type: none"> • Lavar bien las frutas y las verduras. • Si tienen gatos, no alimentarlos con carne cruda o poco cocida. Procurar no tocarlos y evitar el contacto con material probablemente contaminado con excrementos.
Yuliana	<p>Además les daremos unas recomendaciones para que tengan una adecuada digestión y eviten molestias.</p> <p>El embarazo origina un desplazamiento del estómago e intestinos que puede ocasionarte algunas molestias en la digestión. Para aliviarlas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita las comidas pesadas (frituras, comidas con muchos condimentos, grasa, etc.). • Come menos cantidad, más veces al día. • Mastica bien los alimentos. • Evita las bebidas con gas. • Después de comer, procura descansar con una postura cómoda: sentada con los pies en alto.
Lina	Volvemos de nuevo con las preguntas.
Pregunta 3	¿Por qué es importante que la gestante siga las instrucciones que le da el médico o la enfermera en la entidad de salud?
Pregunta 4	¿Cómo se deben prevenir las enfermedades de transmisión sexual durante el embarazo?
Pregunta 5	¿De qué manera se pueden reducir los defectos congénitos del bebe?
Lina	Agradecemos a la especialista Luz Nelly Osorio por habernos acompañado durante esta mañana y esperamos tenerla nuevamente por aquí
Yuliana	<p>A continuación les daremos una serie de tips para saber llevar un embarazo sano y feliz.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es importante el acompañamiento de la pareja durante todo el embarazo, recuerda tener un bebe es cosa de dos.
Lina	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hablar y comunicarse es necesario y sirve para hacer más fuertes los lazos de cariño que unen a la pareja.
Yuliana	<ol style="list-style-type: none"> 3. La salud de la madre y la de bebe dependerán en gran medida de la forma en que se alimente durante el

	embarazo.
Lina	4. Aunque las necesidades aumenten ligeramente, lo importante en la alimentación es la calidad, no la cantidad. No es cierto que en el embarazo haya que comer por dos.
Yuliana	5. Es muy recomendable dejar de fumar y evitar ambientes cargados de humo. El embarazo es un buen momento para que la pareja deje también de fumar, o por lo menos, no lo haga cuando esté con la mujer.
Lina	6. Evita tomar bebidas alcohólicas, en su lugar puede beber zumos de frutas o verduras, agua.
Yuliana	7. Nunca tomar medicamentos sin consultar antes con el médico.
Lina	8. El sol es peligroso si se abusa de él. Tomarlo con moderación y siempre usando cremas con factor de protección solar.
Yuliana	9. Olvidar esos mitos que dicen que tener relaciones sexuales durante el embarazo puede dañar al bebé.
Lina	10. Durante el embarazo no está prohibido teñirse el cabello, no hay ningún problema que lo haga, siempre y cuando el tinte no contenga acetato de plomo, amoniaco u otros derivados del petróleo.
Yuliana	11. el ejercicio moderado es absolutamente recomendable pues favorece la llegada de sangre al útero y nos mantiene en forma para afrontar el parto y para una recuperación más rápida después de este.
Lina	12. No creer todo lo que la gente diga, muchos dicen que nadar en piscinas causa infecciones al feto, pero esto es falso debido a que la entrada al útero está protegida por un tapón mucoso que impide la entrada de bacterias.
Yuliana	13. Descansar siempre que el cuerpo lo pida. El organismo está haciendo un sobre esfuerzo para aportarle al bebé todo lo necesario para desarrollarse.
Lina	14. Cuida el cuerpo, la piel y el bebé, bebiendo mucha agua e hidratando la piel. Esta es una de las formas más importantes de mantener la elasticidad de la piel y evitar

	que aparezcan las estrías.
Yuliana	15.No olvidar la higiene y salud bucal: cepillar los dientes, usar hilo dental y visita periódicamente al odontólogo.
Lina	16. Cuidar el aspecto personal. Asearse a diario, arreglarse las uñas y el pelo ayudarán a verse más guapa, a alimentar el autoestima y a subir el ánimo.
	Finalmente les hablaremos de algunas novedades referentes al tema del día.
Yuliana	En un estudio realizado en Argentina se logró comprobar que la exposición del tabaco durante el embarazo reduce el aporte de oxígeno al feto y es la causa del retraso del crecimiento fetal, debido a que el tabaco contiene nicotina, sustancia que además reduce el flujo sanguíneo placentario, disminuyendo el aporte de nutrientes para el feto, lo que afecta el desarrollo intrauterino, también se asocia a abortos, partos prematuros, bajo peso al nacer, muerte fetal tardía, labio leporino y enfermedades respiratorias en la infancia
Lina	Por otra parte, en Madrid un estudio buscaba verificar si el ejercicio físico moderado durante el embarazo actúa como un factor de prevención de la Diabetes Gestacional, y se llevó a la conclusión que la realización de un programa de ejercicio aeróbico durante el embarazo combinando tareas en tierra y acuáticas, reduce la ganancia de peso materno y los valores correspondientes al Test de O'Sullivan (test que se utiliza para medir los niveles de glucosa o azúcar en las mujeres embarazadas). Estos resultados permiten pensar en el ejercicio físico aeróbico durante el embarazo como un factor de prevención del desarrollo de la Diabetes Gestacional.
Despedida	Queridos oyentes agradecemos su atención esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora, en donde continuaremos hablando acerca del control prenatal y el curso de preparación para la maternidad. Estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery Luz Valderrama Sanabria.

ANEXO C. Libreto: Control prenatal

Lina	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a “La Corocora Saludable” Hoy los acompañamos nuevamente Lina Colmenares y Yuliana Quinayas ¡Buenos días Yuliana!
Yuliana	Buenos días Lina y buenos días a toda la audiencia de la Corocora Saludable.
Lina	Somos estudiantes de sexto semestre de enfermería de la universidad de los llanos, recordando un poco el programa anterior, les hablamos del desarrollo del bebe durante el embarazo y cambios físicos, emocionales y sociales de la materna. Hoy continuaremos hablando de la etapa concepcional donde tocaremos el tema de control prenatal y el curso de preparación para la maternidad
	Introducción al tema : testimonio
Lina	Iniciando con el tema del dia de hoy, les hablaremos acerca del control prenatal. ¿Y que es el control prenatal? Se entiende por control prenatal, las visitas programadas de la embarazada con los integrantes del equipo de salud (medico, enfermera), con el objetivo de vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación para el parto y la crianza.
Yuliana	De acuerdo a lo que dices Lina, para que un control sea efectivo debe contar con 4 requisitos básicos. <ul style="list-style-type: none"> • Uno de ellos es que el control debe iniciarse lo más pronto, en lo posible durante el primer trimestre de embarazo para la identificación temprana de los embarazos de alto riesgo y de esta manera el personal de salud podrá planificar eficazmente el

	<p>manejo de cada caso.</p>
Lina	<ul style="list-style-type: none"> • Otro de los requisitos es que el control prenatal debe ser periódico. Que quiere decir con esto, que Las consultas de seguimiento por médico o enfermera deben ser mensuales hasta la semana 36 y luego cada 15 días hasta el parto. La frecuencia de los controles prenatales varía según el grado de riesgo que presenta la embarazada. Sin embargo Para la población de bajo riesgo se requieren mínimo 6 controles.
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> • Por último debe ser completo, lo que significa que el personal de salud debe realizar todas las actividades requeridas durante el control. <p>Ahora les vamos a contar cuales son los objetivos del control prenatal. Y el porque es importante su asistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principalmente Prevenir, diagnosticar y tratar las complicaciones del embarazo. - Vigilar el adecuado crecimiento y vitalidad del feto. - Brindar educación a la pareja que permita una relación adecuada entre los padres y su hijo desde la gestación.
Lina	<p>Para saber más de la importancia del control prenatal les explicaremos lo que se valora durante las consultas y el porqué de su importancia.</p> <p>La primera consulta que recibe la materna debe ser con medicina general. Inicialmente se deben identificar factores de riesgo que sugieran una posible alteración para la salud de la mujer y él bebe.</p> <p>Mi compañera Yuliana les ampliará sobre cuáles son esos factores de riesgo.</p>
Yuliana	<p>Así es Lina! Primero se valorará los antecedentes sociodemográficos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edad, lo ideal es que la mujer no sea menor de 20 años ni supere los 35 años de edad.

	<ul style="list-style-type: none"> - Condición laboral. - Estado nutricional, importante que no se encuentre en desnutrición ni sobrepeso. - Adicciones como alcohol, drogas y tabaquismo. - Y por último violencia doméstica.
Lina	<p>Otros de los antecedentes importantes son los obstétricos que nos puede indicar algún sufrimiento en embarazos anteriores y sugieren un mayor cuidado del embarazo actual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aborto espontaneo o inducido. - Amenaza de parto prematuro (que el bebé nazca antes de las 37 semanas de gestación). - Recién nacido con bajo peso al nacer o sobrepeso. - Hipertensión o diabetes gestacional.
Yuliana	<p>Y finalmente queridos oyentes se valorara las condiciones del embarazo actual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Embarazo múltiple. - Hipertensión o diabetes gestacional. - Deficiente ganancias de peso. - Hemorragias durante la gestación. - Infecciones de transmisión sexual. <p>Estos y muchos más antecedentes que son de vital importancia que pueden interferir con el adecuado desarrollo del embarazo.</p>
Lina	<p>Adicional a lo que hemos nombrado es importante realizar examen físico completo para valorar el estado de salud de la embarazada y del feto así considerar si se está llevando a cabo un embarazo saludable.</p> <p>Complementario a los anterior, se solicita una serie de exámenes que de igual manera serán requeridos durante los 3 trimestres del embarazo.</p> <p>Yuliana, ¿podrías comentarnos cuales son estos exámenes?</p>
Yuliana	<p>Claro que si Lina, les nombraré todos los exámenes que se realizan durante el embarazo para que las mamitas conozcan cuáles son y verifiquen si los tienen completos y</p>

	<p>si no es así, acercarse al puesto de salud al control prenatal para realizárselos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuadro hemático (Es un examen de laboratorio que sirve para medir algunas de las diferentes partes de la sangre. - Hemoclasificación (Es un método que sirve para determinar el tipo específico de sangre que se tiene A,B,O). - Serología VDRL. - Uroanálisis (serie de exámenes efectuados sobre la orina). - Glicemia en ayunas, glucosa en suero. - Ecografía obstétrica. - Prueba Elisa para VIH. - Frotis de flujo vaginal. - Citología cervical. - Anticuerpos para toxoplasma igG e igM. - Antígeno de superficie para hepatitis B. <p>¡Recuerden mamitas de esto depende su salud y la de su bebe!</p>
Lina	<p>De acuerdo Yuliana, y adicional a lo que dices es importante la formulación de micronutrientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uno de ellos es el Ácido fólico que debe ser consumido durante toda la gestación y hasta el sexto mes de lactancia materna, es importante porque evita defectos en el cerebro, la columna vertebral y la médula espinal <p>Este micronutriente también lo podemos encontrar en alimentos como: vegetales de hoja verde oscuro (espinaca, acelga, lechuga criolla, etc.) brócoli; además, hígado, riñón, legumbres y productos elaborados con harina enriquecida como pan, galletas.</p>
Yuliana	<ul style="list-style-type: none"> • Adicional al ácido fólico se debe consumir calcio durante toda la gestación, es importante su consumo porque ayuda a la formación de los huesos del feto y disminuye el riesgo de sufrir Hipertensión y preeclampsia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Y finalmente tenemos el hierro también conocido como sulfato ferroso, se debe consumir durante toda la gestación y hasta el sexto mes de lactancia materna. Es esencial su consumo para la prevención de la anemia. <p>Lina cuéntanos qué alimentos contienen hierro para que las mamitas consuman adicional al sulfato ferroso.</p>
Lina	<p>Claro que sí, Alimentos ricos en hierro como: pescado, cereales integrales, yema del huevo, carnes, hígado, lentejas, garbanzos, espinacas, acelgas, uvas, mangos entre otros.</p> <p>Agregado a los micronutrientes también es importante la vacunación de la embarazada. Recuerden durante el embarazo se deben administrar tres vacunas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La primera influenza estacional que protege contra la gripe y se administra a partir de la 14 semanas de gestación.
Yuliana	<p>Seguidamente, en la semana 20 se administra el toxoide tetánico.</p> <p>Y por último la TdaP (Tétanos, difteria, tosferina acelular) que se administra en dosis única a partir de la semana 26.</p> <p>Es importante que conozcan cuáles son las vacunas que se deben administrar durante la gestación para que tengan su esquema al día.</p>
Lina	<p>Algo muy importante es también la remisión que se hace a odontología y porqué se preguntarán.</p> <p>Les explicaré, la infección de las encías ha sido asociada con un incremento en el riesgo de parto pre término, preeclampsia y eclampsia por lo que debe realizarse una consulta odontológica en la fase temprana del embarazo y así controlar factores de riesgo en las encías y caries.</p>
Yuliana	<p>Finalmente daremos a conocer los signos de alarma durante el embarazo y que ante la presencia de alguno de estos, es fundamental la asistencia a un puesto de salud lo</p>

	<p>más pronto posible para evitar complicaciones tanto para la madre como para él bebe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pérdida de sangre, liquido por vagina, por pequeña que sea. 2. Dolor abdominal intenso y continuo. 3. Náuseas y vómitos intensos. 4. Fiebre mayor de 38 grados. 5. Dolor y escozor al orinar 6. inflamación repentina de pies, manos y cara.
Lina	<p>Otros de los signos de alarma son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Mareos intensos o trastornos de la visión como aparición de manchas, destellos de luz. 8. Dolor de cabeza fuerte y persistente. 9. Ausencia de movimientos fetales, a partir del 5^o mes. 10. Presencia de contracciones fuertes e intensas, o muy frecuentes.
Yuliana	<p>Finalmente se realizan consultas de seguimiento por enfermería cada mes hasta la semana 36 y después cada 15 días, como habíamos mencionado anteriormente.</p>
Vox populi	<p>A continuación les preguntamos a 5 mujeres. ¿Cree que es importante asistir a control prenatal sí, no, porque?</p>
Lina	<p>Yuliana y queridos oyentes, podemos darnos cuenta que las personas tienen una buena perspectiva acerca de la asistencia.</p>
Yuliana	<p>Así es Lina, esto es importante porque quiere decir que las personas tienen un buen concepto, lo cual ayuda a aumentar la asistencia de las madres y sus parejas al control prenatal y disminuir la morbilidad y mortalidad madre e hijo.</p>
Lina	<p>Ahora le damos la bienvenida a nuestra invitada el día de hoy jefe Luz Nelly Osorio Murillo, especialista en auditoria y gerencia en servicios de salud con experiencia en manejo de la estrategia AIEPI. Docente en la Universidad de los Llanos, Quien nos ampliará la temática del día</p>
Pregunta 1	<p>¿Cada cuánto debe asistir la gestante a los controles prenatales?</p>
Pregunta 2	<p>¿Por qué es importante que la gestante acuda a los controles con el odontólogo?</p>

Yuliana	Más adelante nuestra experta continuará ampliando información sobre la temática tratada.
Lina	Continuando con la temática sobre el momento del embarazo, cuando un hombre y una mujer se enteran que van a ser padres, muchas cosas pasan por sus mentes: la emoción y la alegría por saber que esperan una nueva vida, se combinan con el miedo y la ansiedad por todas las cosas que deben afrontar y aprender
Yuliana	El momento del parto y los cuidados que debe tenerse con el recién nacido son los temores más frecuentes entre las mujeres gestantes y sus parejas, por esto es importante que saber que los servicios de salud brindan a los futuros padres un programa denominado Curso de preparación para la maternidad y paternidad.
Yuliana	Así es Lina ¡Este curso enseña a los futuros padres la fisiología del proceso, ejercicios que mejoran el tono muscular y la resistencia física, y diversas técnicas de respiración y relajación que le permite a la futura madre disminuir el dolor y el miedo durante el parto.
Lina	Por otra parte, también se educa sobre cuidados durante la gestación, cambios y molestias normales en el cuerpo materno, ejercicios de estimulación intrauterina, cuidados en el posparto, cuidados al recién nacido, entre otros.
Yuliana	Una parte de estos temas los estaremos tratando en nuestros próximos programas, pero a continuación hablaremos sobre algunos aspectos que también es importante que ustedes conozcan, queridos oyentes.
Lina	Uno de los aspectos que se enseña durante el curso es la estimulación intrauterina, que comprende una serie actividades realizadas durante la gestación que facilitan la comunicación y el aprendizaje del bebe por nacer.
Yuliana	Esta estimulación trae consigo muchos beneficios para él bebe, uno de ellos es que los bebés estimulados muestran mayor desarrollo en el área visual, auditiva, lingüística y motora, además en un futuro duermen mejor, están más alertas, y seguros de sí mismos, en relación a aquellos que no han sido estimulados.
Lina	Otro beneficio de esta práctica está en que se calman fácilmente al oír las voces de sus familiares y la música que escuchaban mientras están en el vientre, todo esto

	ocurre debido a que dentro de las primeras semanas de embarazo comienza a formarse el sistema nervioso del bebe así como su cerebro y las neuronas y estas conexiones requieren estimulación
Yuliana	Los movimientos de la mamá al caminar, las voces y demás ruidos que el bebe escucha desde el útero, las sensaciones que percibe cuando su mama se acaricia el abdomen y otras sensaciones lo estimulan y con esto, se va madurando su sistema nervioso
Lina	Todo esto es posible debido a que el bebe que está en el vientre, tiene la capacidad de sentir, ver, oír y hasta tiene preferencias de los sabores. Hay muchas actividades que estimulan al bebe en el útero y que la embarazada puede hacer regularmente.
Yuliana	Claro Lina, estas actividades son: Cantar, bailar, escuchar música, tocar el vientre con la intención de acariciar al bebe y comunicarse con él, dejar que caiga agua sobre el abdomen mientras se baña, permitir que el papá acaricie el vientre de la mamá y que le hable en voz alta, Relajarse, imaginar al bebe y comunicarse con el durante el ejercicio de visualización.
Entrevista al experto	Volvemos de nuevo con nuestra invitada experta
Pregunta 3 Yuliana	¿Es recomendable asistir a los cursos de preparación para la maternidad? ¿Por qué?
Pregunta 4 Yuliana	¿Cuál es el papel del futuro padre en la gestación?
Pregunta 5 Yuliana	¿Qué tipo de ejercicios puede realizar la gestante durante el embarazo?
Lina	Agradecemos a la especialista Luz Nelly Osorio por habernos acompañado durante esta mañana y esperamos tenerla nuevamente por aquí
Yuliana	Lo más importante para el bienestar del bebe es que se encuentre rodeado del amor que le proporcionan sus padres. Además la práctica de ejercicios que realiza la madre le favorece tanto a ella como al bebe, pero cuéntanos Lina ¿En que cambia este tipo de dinámicas al bebe y a la madre?
Lina	En que la mamá tendrá una labor de parto mucho más

	tranquila, y el bebé, a su vez, disfrutará de un nacimiento mucho más placentero, en mejores condiciones y en un mejor ambiente por la tranquilidad que la madre le proporciona
Yuliana	A continuación les daremos una serie de tips que ayudarán a que su embarazo culmine de la mejor manera
Lina Colmenares	1. El miedo a lo desconocido es lo que más asusta a estas mujeres, y para eso está el curso y los especialistas que, mes a mes, ayudarán a la mujer.
Yuliana Quinayas	2. La embarazada bien instruida sirve para enseñar a otras embarazadas que no han asistido a un control prenatal o en control prenatal deficiente
Lina Colmenares	3. La mujer embarazada debe conocer la ubicación geográfica exacta del centro asistencial, idealmente debe conocerlo antes de que se presente una emergencia o ingrese en trabajo de parto
Yuliana Quinayas	4. Durante la gestación la madre puede nadar, caminar, bailar, y otras actividades recreativas, según necesidad, capacidad de la gestante y recomendaciones del equipo de salud
Lina	5. Al conocer sobre los beneficios de la estimulación intrauterina la futura mamá lo hará con mayor gusto y confianza
Yuliana	6. Durante el embarazo, la mujer debe prepararse en diferentes aspectos para sentirse segura y tranquila con todos los cambios. Su pareja debe acompañarla.
Yuliana	8. Este curso ayuda a disminuir ansiedades en la pareja por el hecho de estar correctamente informados, debido a que a lo largo de las distintas reuniones, puede hacer preguntas sobre los temores y preocupaciones más frecuentes.
Lina	9. Lo ideal es que los nuevos padres empiecen el curso hacia el cuarto o quinto mes del embarazo
Yuliana	10. Se tratan temas que ayudan a aclarar miedos y mitos comunes alrededor del embarazo, el parto, la lactancia, el cuidado del bebé, entre otros
Lina	Finalmente les hablaremos de algunas novedades

	referentes al tema del día.
Lina	En un estudio realizado en Medellín en el 2015 se identificó que la asistencia al curso de preparación para la maternidad y paternidad es un factor protector para prevenir complicaciones durante el parto, además es un aspecto fundamental para el desarrollo de capacidades en las gestantes durante el embarazo y la maternidad, aspecto que se debe trabajar desde los controles prenatales (6)
Yuliana	Por otra parte, en un estudio realizado en Bucaramanga, que buscaba estudiar el impacto del curso de preparación para la maternidad y paternidad, se encontró que las gestantes que asistieron, manifestaron poca intensidad del dolor durante el trabajo de parto, en donde el método más conocido por las maternas para el manejo del dolor durante el trabajo de parto es la respiración. (7)
Despedida	Queridos oyentes agradecemos su atención esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora, en donde continuaremos hablando acerca del manejo durante parto. Estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery Luz Valderrama Sanabria.

ANEXO D. Libreto: Etapa del parto

Lina	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a “La Corocora Saludable” Hoy los acompañamos Lina Colmenares y Yuliana Quinayas ¡Buenos días Yuliana!
Yuliana	Buenos días Lina y buenos días a toda la audiencia de la Corocora Saludable
Lina	Somos estudiantes de VI semestre de enfermería de la Universidad de los Llanos. Recordando un poco el programa anterior, les hablamos los aspectos relevantes del control prenatal y curso de preparación para la maternidad y paternidad, dos actividades esenciales durante el embarazo. Hoy continuaremos hablando de la etapa del parto.
Introducción	TESTIMONIO
Yuliana	El parto es el proceso mediante el cual el bebe es expulsado del útero por la vagina, comienza con contracciones del útero cada 20 o 30 minutos. A medida que avanza el proceso, aumenta la frecuencia e intensidad de las contracciones. Lina ¿Y cuánto es la duración normal del parto?
Lina	Yuliana, la duración normal del parto para una madre que espera su primer hijo es de 13 a 14 horas, y unas 8 o 9 para una mujer que ha dado a luz antes, pero existen variaciones en cuanto a la duración del parto.
Yuliana	Queridos oyentes, es indispensable que desde el séptimo mes de embarazo la pareja tenga preparado un maletín que contenga todo lo que se necesitará durante la estancia en el hospital donde se ha acudido para el nacimiento del bebe, esto con el fin de que en el momento que se estén presentando los síntomas del parto se acuda inmediatamente al hospital.
Lina	Los elementos que necesitará la madre son: Pijama con abertura en el frente para amamantar, ropa interior cómoda, toallas higiénicas por el sangrado que se presenta después del parto, chanclas, una manta para cubrirse mientras amamanta, artículos de aseo personal, un conjunto de ropa cómoda para ponerse al dejar el hospital, documentación

	como el carné de la ESP, el carné de control prenatal y los exámenes que se le realizaron durante el embarazo
Yuliana	Además, para él bebe se tendrá preparado: Dos mudas de ropa, medias y gorro, conjunto de ropa para volver a casa, que incluya un gorro y una manta de abrigo, pañales especiales para recién nacidos y pañitos húmedos para bebés
Lina	Así es Yuliana. Como lo mencionamos anteriormente, embarazada presentará unos cambios y síntomas que indican que está entrando en labor de parto ¡En estos cambios y sensaciones encontramos: el descenso del abdomen, el útero puede ejercer presión sobre la vejiga y aumentar la necesidad de orinar frecuentemente y en poca cantidad, también pueden presentarse contracciones uterinas.
Yuliana	Es cierto, estas se asemejan a las molestias típicas de la menstruación, pero algunas mujeres lo experimentan como “pinchazos” en la parte baja del vientre y se pueden apreciar manualmente como un endurecimiento progresivo del abdomen.
Lina	Otro de los síntomas es la expulsión del tapón mucoso, que es la salida a través de la vagina de una sustancia mucosa, espesa, que puede presentar un color blanquecino, rosado o marrón y que varía en cuanto a cantidad. No siempre se aprecia este proceso, y cuando ocurre puede durar horas o incluso días.
Yuliana	Es cierto lo que dices Lina, pero debemos tener en cuenta que estos son los síntomas normales que pueden ocurrir, pero existen otros síntomas de alerta por los cuales también es importante que la gestante acuda al centro hospitalario. Cuéntanos ¿Cuáles son estos síntomas?
Lina	¡Claro Yuliana! Si tras la romper fuente, la mujer comienza a expulsar un líquido verdoso o amarillento, Si nota un dolor abdominal intenso, similar a una contracción muy fuerte, dolorosa y duradera, que no disminuye de intensidad y que no desaparece, Si deja de percibir movimientos del bebe y si aparece fiebre con una temperatura mayor a 38 grados centígrados
Yuliana	Por otra parte, el parto se puede dividir en tres periodos, dilatación, expulsivo y alumbramiento, la dilatación comprende el momento desde que se inicia el trabajo de parto, la mujer puede sentir 3 o más contracciones cada 10 minutos, y termina cuando el cuello del útero llega a los 10

	cm de dilatación
Lina	Una vez la mujer ingrese al centro hospitalario, se debe determinar si es o no el momento del parto, para esto se hará un reconocimiento, es decir, una exploración vaginal para conocer el estado del cuello del útero y si existe dilatación y borramiento (significa que el cuello uterino se estira y se vuelve más delgado).
Yuliana	También se escucharán los latidos cardíacos fetales y puede que se haga un control de las contracciones uterinas. Esta prueba se denomina monitoreo fetal, es totalmente indolora y suele durar entre veinte y sesenta minutos.
Lina	Si se comprueba que aún no se está de parto, la mujer será dada de alta y deberá acudir al hospital de nuevo cuando vuelva a sentir los síntomas de inicio del parto o cuando perciba alguno de los signos de alarma. Si por el contrario se comprueba que el parto se ha iniciado, quedará ingresada en el hospital. Yuliana, coméntales a nuestros oyentes ¿Qué ocurre después de esto?
Yuliana	Queridos oyentes, A continuación la gestante será llevada al cuarto de "Trabajo de parto" y allí permanecerá hasta que se complete esta fase del parto. Lina ¿De que factores depende la duración de esta fase?
Lina	Su duración dependerá de muchos factores: cómo son las contracciones, si es el primer parto, la posición del feto dentro de la pelvis... entre otros, adicionalmente para conocer el grado de bienestar de la madre y el del feto durante todo el proceso de parto, se controlarán la tensión arterial, la temperatura y el latido de su corazón cuando sea necesario.
Yuliana	Durante el periodo de dilatación existen diversas alternativas y recursos que, además de aliviar y controlar la sensación dolorosa que produce la contracción, favorecen la progresión de la dilatación. También hacen disminuir la ansiedad, para conseguir una adecuada relajación y una mayor satisfacción de la experiencia del parto.
Lina	Entre las diferentes alternativas contamos con la posibilidad de caminar, adoptar distintas posiciones (de pie, sentada, acostada de lado, en cuclillas, etc.), A veces, cuando el parto tiene una evolución lenta, deben fomentarse estas medidas.
Yuliana	En cuanto a la alimentación durante este periodo, en la

	<p>mayoría de las mujeres, a medida que avanza el parto disminuye la necesidad de comer, pero no la de beber, en estos casos no debería restringirse la posibilidad de comer y beber, ya que no está demostrada la justificación del ayuno durante el proceso de parto. Si la mujer siente estas necesidades puede satisfacerlas. Pero, ¿Qué se recomienda consumir?</p>
Lina	<p>Lo más recomendable es que tome bebidas ligeras, como el zumo de manzana, agua en pequeñas cantidades, infusiones suaves y alimentos de fácil digestión, como fruta fresca y yogurt en pequeñas cantidades; esto aportará energía y bienestar.</p>
Yuliana	<p>Queridos oyentes, el segundo periodo, denominado expulsivo, se inicia cuando el cuello del útero está totalmente dilatado y finaliza con el nacimiento del bebe. Durante esta fase, la cabeza de este desciende a través de la pelvis hacia la vagina y esto puede producir ganas de empujar</p>
Lina	<p>En cuanto alcance la dilatación completa, la madre será llevada a la “Sala de Partos”. Con ella entrarán varios profesionales de la salud, la colocarán en una mesa ginecológica y la prepararán para el parto. ¿Y en que consiste esta preparación?</p>
Yuliana	<p>Se le administrará un suero por medio de una canalización (si no se hizo durante el período de dilatación) para compensar la pérdida de líquido y también alguna medicación, denominada oxitocina, que sirve para acelerar o regularizar las contracciones y otra para aliviar el dolor.</p>
Lina	<p>Su duración es muy variable, y depende de muchos factores. Se considera normal una duración de una hora en primerizas y 30 minutos en mujeres que ya han tenido otros partos.</p>
Yuliana	<p>La mujer puede “pujar” espontáneamente cuando siente ese deseo, pero es importante que el personal de salud este enterado de esto, ya que si esto sucede antes de que llegue a dilatar completamente, no conviene que lo haga, debido a que este podría inflamarse y la madre sentirá más dolor</p>
Lina	<p>Con estas últimas contracciones el bebé desciende poco a poco a través del canal del parto girando sobre sí mismo para facilitarse el paso, A continuación saldrá la cabeza e inmediatamente el resto del cuerpo. El personal de salud</p>

	pedirá a la madre que no empuje; para no hacerlo, deberá soplar o jadear.
Yuliana	Posteriormente se pinza y corta el cordón umbilical. Enseguida oirá su llanto y tendrá la oportunidad de verlo tras nueve largos meses de espera.
Lina	Ahora les preguntamos a las personas ¿Cómo fue su experiencia en el parto y como lo manejó?
Yuliana	Entra Vox populi
Yuliana	Lina, podemos darnos cuenta que las mamitas han tenido una experiencia en el parto satisfactoria
Lina	Así es Yuliana, el buen manejo de la respiración, la relajación y la asistencia a los cursos de preparación para la maternidad y paternidad son los factores más importantes para que las mamitas tengan un adecuado trabajo de parto
Yuliana	Continuando con la temática, seguiremos contándoles sobre el último periodo denominado alumbramiento, es el periodo comprendido entre el nacimiento del bebe y la salida de la placenta y dura un tiempo variable en cada mujer, el útero se contrae una vez que se ha expulsado la placenta para disminuir el sangrado excesivo.
Lina	Así es Yuliana. En este momento es muy importante el contacto precoz del bebe con la madre para que los efectos de la liberación de oxitocina (una hormona que ayuda a la contracción del útero) beneficien a ambos.
Yuliana	Hasta ahora hemos descrito el discurrir de un parto “espontáneo” o “normal”, pero no todos los partos son así. También existe el parto provocado o inducido y la cesárea
Lina	Así es, el parto inducido se realiza en ocasiones, cuando no se inicia de forma espontánea o cuando existe una razón de salud de la mujer o del bebé, interesa iniciarlo artificialmente, pero ¿En qué consiste este parto?
Yuliana	Consiste en la realización de determinadas maniobras o en la administración de una serie de medicamentos que producen un aumento de la intensidad y de la frecuencia de las contracciones uterinas que provocan los cambios necesarios para que el parto se inicie y para mantener la evolución y progresión del mismo
Lina	Claro que si Yuliana, en cuanto a la cesárea, es una operación quirúrgica que consiste en hacer una incisión o

	apertura del abdomen y el útero de la madre para extraer al bebé. Queridos oyentes, desde luego una cesárea nunca es deseable, pero cuando esté indicada no se debe temer y se realiza cuando el nacimiento por vía vaginal presenta riesgos para la salud del feto o de la madre.
Yuliana	En cuanto a la indicación de una cesárea, puede realizarse antes de que se inicie el parto, o durante la evolución del mismo, incluso en sus últimas fases, tiene que ser realizada bajo anestesia. La anestesia puede ser General (la persona está dormida), o Regional (la persona está despierta, pero sin sensaciones dolorosas de cintura para abajo)
Entrevista al experto. Lina	Y para ampliar más acerca del tema y resolver inquietudes, hoy hemos invitado a la enfermera Diana Carolina Zambrano Barrios, egresada de la Universidad de Cartagena, con 8 años de experiencia en sala de partos y hospitalización en el área de maternidad, estudiante de maestría en epidemiología, actualmente trabaja en el hospital de Guamal en el área de promoción y prevención. Buenos días Diana, bienvenida
Pregunta 1. Lina	Cuéntenos. ¿Cómo debería prepararse la mujer, física y emocionalmente para el parto?
Pregunta 2. Yuliana	¿Cómo pueden saber las mujeres en que momento deben ir al hospital para la atención del parto?
Lina	Más adelante nuestra invitada continuará ampliando información sobre la temática del día de hoy
Yuliana	Continuando con la temática de nuestro programa, es importante hablar del aspecto al que la gran mayoría de las mujeres le tiene temor al parto, el dolor, un síntoma que se presenta diferente en cada mujer al igual que son diversos los modos de afrontarlo, aunque todos son válidos y deben ser respetados. ¿Cuéntenos, cuales son los factores que influyen en el dolor?
Lina	En la manera de afrontar el dolor influirán factores como la preparación, el conocimiento que se tenga del proceso de parto, las experiencias anteriores, la confianza en el propio cuerpo, los recursos de que disponga y el apoyo que reciba.
Yuliana	En una primera etapa en la que las contracciones todavía son escasas (aunque las perciba intensas), será de gran ayuda buscar actividades que generen distracción y que sean placenteras, deben olvidarse del reloj y confiar en su propio cuerpo.
Lina	Continuando con nuestra temática, en general, se conocen

	más los métodos con medicamentos para el alivio del dolor que los métodos complementarios o alternativos, Sin embargo en este programa ofreceremos información sobre el alivio del dolor en el parto mediante distintas técnicas que pueden ser de utilidad.
Yuliana	Primero podemos encontrar la libertad de los movimientos, Moverse con libertad durante el proceso de parto puede ser de gran ayuda para afrontar las sensaciones dolorosas, existe evidencia que si la mujer está en posición vertical o de pie, en la primera fase del parto siente menos dolor.
Lina	Es correcto lo que tú dices, pero no existe una pauta exacta de qué postura se debe adoptar durante todo el proceso; en cada momento el cuerpo necesitará unos gestos y posiciones diferentes: La madre puede ir al baño, caminar, apoyarse en la pared, sentarse, ponerse a cuatro o en cuclillas.
Entrevista al experto. Yuliana	Volvemos de nuevo con las preguntas a nuestra experta la enfermera Diana Carolina Zambrano Barrios
Pregunta 3 Yuliana	¿Qué tipo de respiración debe realizar la gestante durante el parto?
Pregunta 4 Lina	¿Cuánto tiempo se puede pasar después de la fecha probable de parto?
Pregunta 5 Yuliana	¿Qué pruebas se le realizan al recién nacido?
Yuliana	Agradecemos a la enfermera Diana Carolina Zambrano Barrios por habernos acompañado durante esta mañana y esperamos tenerla nuevamente por aquí.
Lina	Ahora les daremos unos tips acerca de la temática del día de hoy, para que el parto se lleve de la mejor manera, esperamos sean de gran provecho.
Yuliana	1. Las mujeres embarazadas que realizan ejercicio de manera regular, tienden a tener partos más cortos. Caminar o nadar favorecen la flexibilidad y aumentan la energía.
Lina	2. Las madres que asisten al curso de preparación para la maternidad y paternidad tienen la ventaja de que los conocimientos e información que aportan y la posibilidad de resolver dudas, disminuye la ansiedad y el miedo el día del parto
Yuliana	3. Caminar suavemente, la posición vertical no sólo ayuda a mantener la mente fuera de la molestia, sino que puede ayudar a que el bebé descienda por el canal vaginal

Lina	4. El utilizar una voz fuerte y ronca vocalizando la letra “o” en cada contracción me ayuda a sentir con menos intensidad el dolor de las contracciones.
Yuliana	5. La respiración lenta entre las contracciones intensas ayudan a descansar y a relajarse. La respiración profunda también puede ayudar.
Lina	6. No llevar las uñas pintadas al hospital, debido a que a través de las uñas los médicos obtienen un datos de la oxigenación de la sangre por lo que si hay alguna alteración tanto en las de los pies como en las de las manos, los médicos podrían no ser conscientes de ello.
Yuliana	7. Después del parto es posible que también se sienta el dolor de alguna contracción. Estas contracciones se llaman entuertos, y son muy importantes para que el útero vuelva a su posición inicial y evitar así, hemorragias.
Lina	8. Para animarse, se debe pensar que el tiempo va transcurriendo, que ya ha pasado mucho y que cada vez queda menos para tener al bebe en brazos.
Yuliana	9. De haber tomado clases para el manejo de la respiración y técnicas de relajación, ponerlas en práctica desde el momento que empiece a sentir que han iniciado los síntomas del parto.
Lina	10. Evite comer alimentos sólidos o muy pesados. En lugar de ello, tómese agua o coma una fruta.
Yuliana	11. Cada parto es distinto y no tiene porqué parecerse a partos anteriores ni a los de otras mujeres.
Lina	12. La señal más clara del inicio del parto es la aparición de contracciones que aumentan gradualmente en duración, intensidad y frecuencia.
Lina	Entra novedades
Yuliana	Finalmente les hablaremos acerca de las novedades y estudios llevados a cabo acerca de la temática del día de hoy.
Lina	En un estudio realizado en España en el 2012 se buscaba conocer la influencia de la actividad física sobre los parámetros materno-fetales durante el parto, y se encontró que la actividad física en mujeres embarazadas es beneficiosa para el periodo del embarazo, para el parto y para el postparto. Con ello se mejora la condición física de las mujeres, se obtiene un peso más adecuado de la embarazada y se proporciona un mayor bienestar fetal.
Yuliana	Así es Lina, en lo que se refiere al parto, se logra fortalecer la musculatura implicada, lo que hace que se reduzca el dolor y el esfuerzo en el momento de dar a luz. También se

	trabaja la movilidad de la pelvis, logrando una mayor flexibilidad de los ligamentos, para ganar diámetro de apertura del cuello del útero a la hora del parto, lo que facilita que éste sea natural. De este modo, se reducen las cesáreas y los partos instrumentados (2)
Lina	En otro estudio realizado en Perú, en el 2015, se buscaba demostrar las repercusiones negativas que tiene la hipertensión originada por el embarazo en la gestación, el parto y el recién nacido, se encontró una relación muy fuerte entre los nacimientos pre términos (él bebe nace antes de las 42 semanas) y la enfermedad hipertensiva del embarazo, además es causa de nacimiento de bebés con bajo peso(3)
Despedida	Queridos oyentes agradecemos su atención esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora, en donde les hablaremos de los cuidados en el puerperio.
	Estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery Luz Valderrama Sanabria

ANEXO E. Libreto: Etapa del puerperio

Yuliana	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a este su programa “La Corocora Saludable” Hoy los acompañamos Yuliana Quinayas y Lina Colmenares, buenos días Lina!
Lina	Buenos días Yuliana y buenos días a toda la estimada audiencia que nos escuchan en esta mañana. Les recordamos, en el programa anterior hablamos de algunas recomendaciones importantes para poder tener un parto sano y seguro y disminuir un poco las molestias durante el mismo. El tema de hoy es cambios y cuidados durante el postparto o también denominado puerperio.
	Introducción al tema: Testimonio
Yuliana	Como se mencionó al inicio, el tema que les traemos hoy es cambios y cuidados durante el puerperio, para empezar debemos comprender que es el puerperio, es el tiempo que pasa desde la expulsión de la placenta o también llamado alumbramiento hasta que el aparato reproductor vuelve al estado natural es decir como estaba antes del embarazo. Tiene una duración aproximada de 45 días y puede extenderse hasta los 60.
Lina	Según lo que dices Yuliana, en esta etapa se tienen unos cambios tanto físicos como emocionales, principalmente es normal que la mujer se sienta débil y cansada debido al gran esfuerzo que ha tenido durante el parto, por eso es importante el descanso así mismo en las siguientes horas combinar el descanso con la deambulacion para favorecer la recuperación.
Yuliana	¡Así es Lina! Y como primer cambio físico esta la pérdida de peso, debido a que ya ha nacido el bebé que aumentaba en gran medida el peso de la madre, además se ha expulsado la

	placenta, el líquido amniótico y también debido a la pérdida de sangre durante el parto.
Lina	Entonces oyentes, es importante tener una adecuada alimentación debido a que la lactancia y la recuperación tienen un gran gasto de energía y se podría bajar mucho más de peso. Otro de los cambios ocurre en el útero que tiene que volver al tamaño y peso que tenían inicialmente. Esto no es doloroso aunque algunas mujeres que ya han tenido otros partos manifiestan dolor que dura varios días.
Yuliana	Como menciona mi compañera Lina al mismo tiempo que el útero vuelve a su tamaño original, se van expulsando por la vagina los loquios, que son secreciones de flujo y sangre que duran alrededor de dos o tres semanas, durante los primeros días son más abundantes, van disminuyendo poco a poco y volviéndose de color marrón hasta desaparecer.
Lina	Otro de los cambios ocurre en las mamas, que después del parto empiezan a secretar un líquido amarillento llamado calostro y es el primer alimento que recibirá su bebé. Pasados los días la mujer sentirá que los senos aumentan de tamaño y endurecen, no hay de qué preocuparse, esto sucede debido al aumento de la producción de leche.
Yuliana	Finalmente durante los primeros días se sentirán molestias en los genitales, ya sea porque se le ha practicado episiotomía que es un corte quirúrgico que se realiza justo antes del parto en el área muscular, que está entre la vagina y el ano para ampliar la apertura vaginal cuando el espacio es insuficiente para la salida del bebé.
Lina	Otra causa de las molestias es atribuido al estiramiento producido en esta zona por el parto, pero se puede aliviar realizando baños de agua tibia además es importante no utilizar flotadores para sentarse porque pueden hacer que la herida se abra.
Yuliana	Adicional a los que dices Lina es necesario no tener relaciones sexuales hasta que la episiotomía esté totalmente sana entre 4 a 6 semanas. De igual manera se debe hacer limpieza genital diaria con agua y jabón y revisar la herida con un espejo para valorar signos de infección como son salidas de líquido amarillo (pus), dolor intenso, área enrojecida e inflamada.
Lina	También se debe tener en cuenta que si la mujer ha tenido su bebé por cesárea las molestias serán mucho mayores para

	<p>que la recuperación sea mucho más rápido les recomendamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es muy bueno empezar a caminar lo más pronto posible para mejorar la circulación sanguínea. - Además la mujer se debe bañar en cuanto se pueda levantar de la cama, no importa que el agua moje la herida, pero debe quedar bien seca.
Yuliana	<p>Ahora les mencionaré algunos cuidados de la cesárea, primero se debe valorar la evolución del dolor.</p> <p>Normalmente el dolor va aumentado desde las 24 a 72 horas y desde ese momento comienza a declinar progresivamente, si el dolor en la herida comienza a incrementar es altamente sospechoso de infección por lo cual se deberá asistir al puesto de salud.</p>
Lina	<p>Es algo realmente importante lo que dices Yuliana, así mismo se debe retirar precozmente el apósito de la herida, al día siguiente o no más allá de las 24 horas. Esto permite observar a tiempo signos de infección que ya se han mencionado cuales son.</p> <p>Y algo que no deben olvidar es que no se debe limpiar la herida con alcohol por que retrasa la cicatrización.</p>
Yuliana	<p>Bueno querida audiencia, otro de los cambios que tiene la mujer en el posparto son los cambios emocionales, puede que durante los primeros días tenga sentimientos contradictorios como alegría, ganas de estar con los demás o por el contrario tristeza y deseos de estar sola.</p>
Lina	<p>Además algunas mujeres se pueden sentir desganadas, irritables tristes, con alteraciones en la alimentación como pérdida del apetito, falta de sueño, se trata de la conocida depresión posparto que desaparece espontáneamente a las pocas semanas y de no ser así se debe consultar al médico.</p> <p>Mi compañera Yuliana les contara como prevenirla.</p>
Yuliana	<p>Claro que sí! Para prevenir esta situación es necesario que la mujer cuente con todo el apoyo de la familia y sobre todo de la pareja, que compartan momentos juntos y además brinde colaboración en el cuidado del recién nacido. Evitar que sienta que está sola y que nadie le colabora en este momento que es tan importante para ella.</p>
Vox populi	<p>¿Qué cuidados cree que se deben tener en el posparto?</p>
Yuliana	<p>Bueno según lo que responde la gente a nuestra pregunta es evidente que las mujeres en general tienen conocimientos acerca de los cuidados del posparto muchos de ellos cuidados culturales como cuando se habla del sereno y el algodón en</p>

	los oídos.
Lina	Así es Yuliana y es necesario aclararles todo en cuanto al posparto porque aun así no conoce todos los cuidados que son importantes que tengan en cuenta para evitar complicaciones y lograr hacer de esta etapa la más feliz junto a su bebé.
Yuliana	Continuando es necesario que la mujer asista a un control médico a los ocho días de haber sido dada de alta del hospital para recibir una valoración de su estado general como es: sangrado, estado de los senos, en caso de episiotomía valorar signos de infección y de igual manera valorar el estado del bebé.
Lina	Adicional a lo que dices Yuliana, es importante enseñar a la madre y a su familia los signos de alarma tanto para el bebé como para la madre que indican que tiene que consultar de inmediato al puesto de salud porque puede indicar un peligro para su salud. Y cuales son estos signos de alarma se preguntaran.
Yuliana	Yo responderé esa duda Lina. Los signos de alarma para la madre son: <ul style="list-style-type: none"> - Loquios con mal olor - Sangrado vaginal o de la herida quirúrgica (cesárea). - Ardor o dolor al orinar. - Pus y dolor en la herida operatoria (episiotomía). - Fiebre. - Y finalmente signos inflamatorios en las mamas como dolor, inflamación, enrojecimiento y área caliente. Es importante mamitas los tengan muy en cuenta para proteger su salud.
Lina	Es muy importante prestarle mucha atención a lo que dices Yuliana, de igual manera a los signos de alarma del recién nacido, les contare cuales son. <ul style="list-style-type: none"> - Mal olor, secreción o sangrado en el cordón umbilical. - Temperatura por debajo de 36°C o por encima de 38°C - Diarrea o estreñimiento. - Vómitos y rechazo a la comida. - Llanto inconsolable. - Ictericia (color amarillo en la piel) por más de tres días. - Piel de color azul.
Entrevista al experto Yuliana	Y para saber más acerca del tema, hoy hemos invitado a la enfermera Diana Carolina Zambrano Barrios, egresada de la Universidad de Cartagena, con 8 años de experiencia en sala

	<p>de partos y hospitalización en el área de maternidad, estudiante de maestría en epidemiología, actualmente trabaja en el hospital de Guamal en el área de promoción y prevención.</p> <p>Buenos días Diana, bienvenida</p>
Pregunta 1	Para empezar cuéntenos ¿Para qué sirven los controles después del parto?
Pregunta 2	¿Qué cuidados debe tener la mujer durante el puerperio?
Lina	Gracias jefe Diana más adelante continuaremos con las preguntas para continuar resolviendo muchas dudas que se tienen acerca del posparto.
Yuliana	<p>Ahora les hablaremos de un tema del cual se generan muchos mitos y es la sexualidad después del parto.</p> <p>Es normal que la mujer no tenga deseos de un encuentro sexual en las primeras semanas por varias razones: dolor o sensibilidad en los genitales; cansancio y agotamiento físico; miedo a que las relaciones sexuales con penetración produzcan más dolor; dedicación casi exclusiva al bebé, el temor a un nuevo embarazo; sentirse poco atractiva sexualmente.</p>
Lina	Según lo que dices Yuliana. Es muy importante que hablen en pareja para que comenten estas situaciones y evitar mal entendidos como que el hombre se sienta rechazado. De igual manera se debe decidir entre los dos el momento indicado para reiniciar las relaciones sexuales, no hay una fecha concreta solamente se debe esperar a la recuperación total de la mujer.
Yuliana	Claro que si Lina, y para poder reiniciar las relaciones sexuales con tranquilidad es necesario que la pareja este utilizando algún método anticonceptivo ya sea el condón o cualquiera de los métodos de planificación familiar recomendado en la institución de salud. Más adelante nuestra invitada nos ampliara acerca del tema.
Lina	<p>Y bueno Yuliana una de las dudas que tiene la mujer es sobre cuál es la posición adecuada para lactar el bebé.</p> <p>Les cuento, Primero se debe poner al bebé sobre uno de los brazos, la boca debe estar frente al pecho de la madre a la altura del pezón.</p>

Yuliana	Además se debe usar la mano para guiar su boca hacia el pezón como haciendo toques con el dedo alrededor de la boca para estimularlo y que el bebé siga el dedo. De igual manera se debe asegurar de que la boca cubra todo el pezón y parte la areola.
Lina	Y finalmente el bebé succionara con la boca bien abierta y el labio inferior volteado hacia afuera, si no es así quiere decir que no tiene un buen agarre por ende no está succionando bien y la leche que saldrá será insuficiente para su alimentación.
Yuliana	Recuerden se debe dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, ¿y porque no se puede dar nada más se preguntarán verdad? Porque cuando se da tetero u otras comidas como (caldo, coladas, jugos) antes de los 6 meses le puede dar diarrea o enfermarse a menudo, puesto que el estómago del bebe aún no está preparado para recibir estos alimentos.
Lina	Claro que si Yuliana, además cuando al bebé se le da tetero o se le pone chupones empieza a rechazar el seno. Y al no amamantar la madre va produciendo menos leche y se le puede secar o llegar al punto de congestionarse tanto las mamas que puede producirse mastitis.
Yuliana	Ahora les contare cuales son los beneficios de la lactancia materna tanto para el bebé como para la madre. Bueno iniciando con el bebé la leche materna contiene todos los nutrientes que él necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente.
Lina	Y contiene anticuerpos especiales que lo protegen contra infecciones respiratorias, gripe, asma infecciones de oído, diarreas, alergias entre muchas más enfermedades. De igual manera es de fácil digestión y evita el estreñimiento.
Yuliana	Y en cuanto a nivel bucal mejora la alineación de los dientes, lo contrario sucede con el tetero se corre el riesgo que los dientes de su hijo salgan torcidos y mal formados.
Lina	Ahora hablaremos de los beneficios de la lactancia materna para la madre. Bueno principalmente mejora el vínculo madre e hijo al tener ese contacto piel a piel hace que el bebé reconozca fácilmente

	su madre.
Yuliana	También ayuda a que el útero vuelva más fácilmente y en menos tiempo a su posición y tamaño normal. Así mismo reduce el riesgo de hemorragias y de anemia. Reduce el riesgo de depresión posparto.
Lina	Algo muy importante papitos es que reduce los gastos económicos y por ende un ahorro para la familia, ya sabemos lo costosa que es la leche de tarro y de igual manera que este tipo de leche no aporta los nutrientes que el bebé necesita.
Yuliana	Y otro beneficio que alegrara mucho a las mamitas, es que ayuda a perder el peso que se ganó durante el embarazo rápidamente. Finalmente previene el cáncer de mama, de ovario, reduce el riesgo padecer hipertensión y osteoporosis después de la menopausia (que es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos).
Lina	Ahora daremos a conocer unos mitos que se tienen sobre la lactancia materna y que debemos olvidarlos por completo si queremos que nuestros hijos crezcan sanos y fuertes.
Yuliana	No hay que creer cuando las madres dicen que si ellas no tuvieron buena leche, ustedes tampoco la tendrán. Lo importante es estimular la salida de leche poniendo al bebé a lactar.
Lina	Otro mito dice que solo se debe dar de lactar al bebe de cada pecho 15 minutos y esto no es así se debe cambiar de pecho cuando el bebé haya dejado vacío el pecho y se debe continuar con el otro.
Yuliana	Nunca hay que darle leche antes de las tres horas, recordemos que se le debe dar lactancia a libre demanda, que quiere decir esto, que cada vez que el bebé pida comida se le debe dar no interesa si lo hace antes de las tres horas.
Lina	Yo crie a mis hijos todos con formula y crecieron muy sanos, debemos tener en cuenta que ninguna leche tiene los nutrientes de la leche materna y como ya mencionamos tampoco aportan todos los beneficios. Los niños alimentados con formula tienen mayor riesgo de enfermarse a menudo.
Yuliana	Ahora estamos de vuelta con nuestra invitada.
Pregunta 3	¿En qué momento se puede iniciar un método anticonceptivo

	tras el parto?
Pregunta 4	¿Cuántos días es posible que dure el sangrado vaginal?
Pregunta 5	¿A partir de qué momento se puede reiniciar la actividad sexual?
Lina	Agradecemos a la jefe Diana Carolina por acompañarnos el día de hoy y aclarar muchas dudas que sabemos que tenían queridos oyentes. Esperamos tenerla en una próxima ocasión en nuestro programa.
Tips educativos Yuliana	Ahora les daremos una serie de tips que le ayudaran para que la mujer cuide su salud durante el posparto y este sea un momento de felicidad junto con su bebé y no lleno de molestias.
Lina	1. El estreñimiento es muy común durante esta etapa por eso se recomienda comer alimentos ricos en fibra como las verduras, frutas sobre todo kiwi y pan integral. Además bebiendo mucho líquido que favorece la digestión.
Yuliana	2. Es recomendable empezar hacer actividad física en las semanas siguientes al parto se puede iniciar dando un paseo cada día.
Lina	3. Las relaciones sexuales pueden reanudarse una vez la mujer se haya recuperado totalmente, la recuperación varia de unas mujeres a otras.
Yuliana	4. Recuerde los signos de infección de una herida quirúrgica como lo es la cesárea o episiotomía. (salida de líquido amarillo (pus), dolor intenso, área enrojecida e inflamada.
Lina	5. Una ducha diaria ayuda a sentirse fresca y animada. Se puede tomar desde el primer día, al igual que lavarse el cabello.
Yuliana	6. Después del parto la piel empezará a desmancharse en áreas como las axilas, abdomen y entrepierna que se manchan en este periodo, no hay que apresurarse en emplear cremas desmanchadoras.
Lina	7. Una visita a su estilista le hará mucho bien. Tal vez un corte de pelo y retocarse el color, lo importante es no descuidar su imagen corporal.
Yuliana	8. La mujer debe procurar involucrar al padre del bebé y

	pedirle ayuda desde los primeros días, pues él debe asumir su papel de esposo y padre.
Lina	9. Si se tiene una herida quirúrgica es importante mantenerla limpia y seca. Para ello, se recomienda lavarla con agua y jabón y luego secarla muy bien. El uso de desinfectantes está contraindicado, porque retrasan la correcta cicatrización.
Yuliana	10. Los puntos de la episiotomía se caen solos, por lo que no es preciso acudir al centro de salud.
Lina	11. Hay alimentos que no están prohibidos pero que pueden alterar el sabor de la leche, entre ellos, los espárragos, el ajo, la col, el apio y las espinacas. Conviene no abusar de ellos.
Yuliana	12. aprovechar al máximo los momentos de sueño del niño. Dormir durante ocho horas será imposible en las primeras épocas, por lo cual conviene aprovechar todos los momentos de sueño que el recién nacido permita, pues serán los únicos que existan en este periodo.
Lina	13. Las emociones suelen estar a flor de piel en los primeros días después del parto. Es normal que madres y padres se sientan agobiados, experimenten alegría y tristeza, irritación o falta de sueño. Si después de tres semanas el malestar se prolonga y no hay señales de sentirse mejor, se podrá consultar con el médico para prevenir una posible depresión.
Yuliana	14. Evitar el consumo de tabaco, alcohol y cualquier medicamento que no haya sido prescrito por el médico.
Novedades	Ahora les hablaremos acerca de algunos estudios que se han realizado acerca del tema.
Lina	En un estudio realizado en Santiago de Chile se logró comprobar que las mujeres con estudios básicos, que no cuentan con un trabajo remunerado carecen de apoyo social, tienen embarazos no planificados y sin pareja estable tienen mayor riesgo de parecer depresión posparto. Desde un punto de vista clínico, la mayoría de las mujeres con DPP poseían antecedentes familiares de depresión; y un número importante de ellas presentaba antecedentes de episodios depresivos

	<p>previos. Este dato es concordante con el hecho de que las mujeres con trastornos anímicos puerperales tienen un riesgo sustantivo de volver a presentar nuevos episodios de depresión en pospartos futuros.</p>
Yuliana	<p>Por otra parte en un estudio realizado en Cuba se comprobó que las adolescentes entre 10 a 19 años son altamente susceptible a las complicaciones del puerperio en comparación con las mayores de 20 años, pues en ellas es frecuente la hipertensión inducida por embarazo con sus complicaciones graves, las hemorragias posparto, ya sea por atonías uterinas y/o desgarros y laceraciones del canal blando del parto, sin menos preciar la sepsis ya sea por vía ascendente o por la necesidad de realizar cesáreas.</p>
Despedida	<p>Queridos oyentes agradecemos su atención esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora, en donde continuaremos hablando acerca de los cuidados del recién nacido. Los acompañamos Yuliana Quinayas, Lina Colmenares, Estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery Luz Valderrama Sanabria. Que tengan todo un excelente día.</p>

ANEXO F. Cuidados al recién nacido

Yuliana	Buenos días estimada audiencia, Bienvenidos una vez más a su programa “La Corocora Saludable” hoy los acompañamos nuevamente Lina colmenares, y quien les habla, Yuliana Quinayas
Lina	Buenos días Yuliana y buenos días a toda la audiencia.
Yuliana	Somos estudiantes de VI semestre del programa de enfermería de la Universidad de los llanos, Recordando un poco el programa anterior, les hablamos sobre la etapa del parto, cuales eras sus periodos y cómo manejar el dolor en cada uno de ellos. Hoy les traemos el tema los cuidados del recién nacido.
Introducción	TESTIMONIO
Lina	Como lo decía mi compañera, el tema que les traemos el día de hoy son los cuidados que debemos tener con el recién nacido. Para empezar, el recién nacido necesita cuidados especiales y necesidades que deben ser satisfechas.
Yuliana	Así es lina, donde su desarrollo debe ser estimulado por el afecto, las caricias y los cuidados que se le brindan. Es de vital importancia promover vínculos afectivos entre los padres y los hijos.
Lina	Según lo que dices Yuliana, es posible que se escuche decir que un recién nacido solo come, duerme y llora, y por

	supuesto, suena fácil, ¿cierto? Y con el tiempo lo será, pero lo más probable es que al principio no todo sea tan sencillo.
Yuliana	Primero que todo la llegada del bebe al hogar supone un cambio en el desarrollo de la vida cotidiana y de organización familiar. Las primeras semanas tras el parto son un periodo de importantes cambios físicos y psicológicos para la madre.
Lina	Claro como lo dice mi compañera, los primeros días con él bebe en casa pueden no ser fáciles ya que la madre está recuperándose, ambos padres se enfrentan al sueño interrumpido, al inicio de la lactancia, al cansancio continuo, a la sensación de que el tiempo ya no alcanza.
Yuliana	Sin embargo, enseguida se aprende a reconocer las necesidades más elementales del nuevo integrante de la familia como comer, dormir, sentirse cómodo, limpio y mimado.
Lina	Y sobre todo aprenden a organizar el tiempo para que todo resulte más sencillo. Los padres se sentirán recompensados con la sonrisa y el amor de su hijo. Y no habrá nada que les gratifique más que verlo día a día crecer y desarrollar todo su potencial como ser humano.
Yuliana	Y no solo la compañía de la madre y el padre, sino también los hermanos, abuelos, y personas cercanas poco a poco se convierten en figuras de gran afecto. Por tanto, es muy saludable emocionalmente favorecer el contacto con otras personas del entorno.
Lina	Muchos padres primerizos, ven como un gran desafío los cuidados que requiere su bebe, pero se pueden basar en una serie de pautas que se pueden aprender especialmente las relativas a la higiene y el baño. Conocer de qué manera pueden brindar esos cuidados que requiere el recién nacido los ayudará a enfrentarse a esta tarea con seguridad y confianza.
Yuli	¡Así es Lina!! El primer baño del bebe realmente es un logro. Pero cuando dárselo, sin mencionar como y donde, es la gran duda de todos los padres primerizos. Limpiar a un bebe resbaladizo, y a veces llorando, requiere práctica, cada vez será más fácil y tu bebe pronto aprenderá a disfrutar del agua.
Lina	Para un recién nacido, dos o tres veces a la semana es probablemente suficiente, siempre que mantengan el área del pañal limpia y lave sus manos, cuello, y cara varias veces al día. A menos que se haya ensuciado.
Yuli	Cuando este más grande él bebe, el baño puede ser necesario todos los días ya que la hora del baño se convierte

	en parte de la rutina a la hora de dormir. Puede ser una excelente idea para que él bebe se relaje y descanse en la noche.
Lina	La tarea del baño debe ser tranquila, realizarla sin prisa. Que nada interrumpa el momento, y en lo posible que estén presentes los dos padres, ya que compartir esta experiencia es beneficioso para toda la familia.
Yuli	Es claro que es uno de los momentos de mayor interacción entre los padres, es un momento de relajación, juego, de contacto directo, y primordial que es una buena higiene. Hay que tener en cuenta realizar el baño del bebe en un lugar cómodo, con un clima agradable, y preparar todo con anterioridad.
Lina	Durante los días en los que se produce la caída del cordón umbilical, se debe tener presente, para evitar posibles infecciones, mantener seca la zona del cordón, el cordón debe estar en contacto con el aire, al momento de doblar el pañal no cubrir el área umbilical. No aplique polvos, cremas sobre la zona, ni mucho menos se debe acelerar su caída, este caerá por sí solo.
Yuliana	La limpieza se debe realizar con gasa y alcohol al 70%. Primero es importante el Lavado de manos. Luego Coger una gasa estéril por las 4 puntas, de forma que nuestros dedos no toquen la parte central de la gasa (que es la que se pondrá en contacto con el ombligo)
Lina	Seguidamente Impregne la zona central de la gasa con alcohol de 70°. Limpie la base del ombligo con un movimiento de rotación alrededor del mismo. Con otra gasa estéril limpiar la parte distal del ombligo, que lleva la pinza.
Yuliana	Uno de los aspectos bien importantes es la elección y cuidado de la ropa del recién nacido, así como del cuidado del cordón umbilical. La ropa que debemos utilizar debe ser suave, confortable y que no le vaya a quedar muy justa. Debe estar compuesta de fibras de algodón 100%, para favorecer así la transpiración.
Lina	No debemos abrigarlo demasiado, ya que tampoco estaría cómodo, por lo general además de la ropa llevan coche con lo cual están protegidos del frío. Se puede Comprobar que suda tocándole la zona del cuello y espalda, ya que si esto sucede debemos retirarle una capa de abrigo.
Yuliana	O Cambiar cuando la prenda está sucia o manchada. Para el lavado de la ropa del recién nacido existen detergentes especiales, no obstante, es recomendable utilizar poca cantidad, enjuagarla bien y no usar suavizantes que pueden

	irritarle la piel.
Todos	Voz populi: ahora escucharemos a la comunidad con la siguiente pregunta ¿Cuáles fueron los cuidados principales que tuvo en cuenta con su primer hijo?
Lina	Buena audiencia, es claro que ser padres no es tarea fácil, por lo que es normal que se tengan dudas acerca de cuáles son las decisiones correctas a la hora de brindar cuidados a un recién nacido. Y aún más cuando por primera vez lo están experimentando.
Yuliana	Es necesario que padres y cuidadores estén bien informados sobre los cuidados necesarios de un recién nacido para que le brinden mejores atenciones.
Lina	Tienes toda la razón Yuliana, los recién nacidos requieren de atención y cuidados hasta en la actividad más mínima, como lo es en el caso de la alimentación, sus estómagos son tan pequeños, que requieren de pequeñas cantidades de alimento de manera frecuente.
Yuli	Mientras algunos bebés toman el pecho cada dos o tres horas, a otros les da hambre más a menudo. Anunciando que tienen hambre, con señales sutiles, como jugar con las manitas, mover la boquita, como si quisieran succionar o buscan el pecho materno. O ya desesperados lloran deseando comer.
Lina	El recién nacido llorará y eso es algo imposible de evitar o prevenir. La frecuencia, la fuerza y la duración del llanto pueden variar y cambiar con el tiempo. Durante los primeros días, muchos recién nacidos son increíblemente tranquilos y dormilones. Pero al cabo de unas dos semanas, algunos suelen llorar un promedio de dos horas al día.
Yuli	Pero no se preocupen La duración del llanto suele seguir aumentando hasta la sexta u octava semana de vida y luego empieza a disminuir. Con el tiempo será más fácil descubrir porque llora el bebé. De momento, guíate en las causas más comunes: tiene sucio el pañal, tiene hambre, está cansado o incómodo
Lina	Si nada de esto parece ser el motivo del llanto, puede que el bebé le esté molestando el exceso de estímulos. A algunos recién nacidos les molestan los ambientes de mucha actividad.
Yuli	Si no puedes descubrir con facilidad la causa del llanto del recién nacido, no se sientan incapaces, frustrados o

	incompetentes. Procuren ser menos duros con ustedes mismos. "Todas las mamás pasan por eso, hasta las más 'expertas'.
Lina	"Hay momentos en que es obvio lo que el bebé necesita, pero también hay ocasiones en que ¡simplemente no estás segura de nada!".
Yuliana	También habrá ocasiones, en que él bebe llorará sin ningún motivo aparente y tendrás que descubrir la manera de calmarlo. Recuerda responder al llanto con atención y cariño.
Lina	Afortunadamente, los recién nacidos tienen la increíble capacidad de dormir en prácticamente cualquier lugar, ya sea la silla del auto, portabebés, moisés o en los brazos.
Yuli	Es por esto que a muchos recién nacidos les encanta que los envuelvan en una manta. Esta forma de envolverlos reproduce el ambiente al que estaba acostumbrado antes de nacer.
Lina	Al acostar al recién nacido siempre hacerlo boca arriba o de medio lado y retirar cualquier cobija suelta, edredones, almohadas y juguetes del lugar para reducir el riesgo de muerte súbita o muerte de cuna.
Yuliana	Uno de los aspectos más inquietantes para los padres es la respiración del recién nacido, debido a que realiza pausas al respirar. Es otra costumbre normal de los recién nacidos.
Lina	Claro Yuliana es muy cierto, no hay de que alarmarse, es normal que se presente en los recién nacidos.
Yuliana	De igual manera, los recién nacidos, hay que tener en cuenta que son muy sensibles a los cambios de temperatura al frío, al calor, es necesario no abrigoarlos en exceso.
Lina	De esta manera se toman en cuenta los cuidados más esenciales al momento que un nuevo integrante llega a casa, el encuentro de miradas entre la madre y él bebe es una forma de comunicación afectiva con él bebe.
Yuliana	Cuando tomas a tu hijo en brazos, busquen con la mirada su cara y sus ojos, a través de su mirada reconocerán sus estados de ánimo y a partir de su mirada el sentirá que lo atienden y lo cuidan.
Lina	Ante el llanto del bebe es muy común preguntarse ¿se habrá quedado con hambre?, ¿tendrá dolor de barriga? ¿Sueño? con dudas típicas, en especial en madres de recién nacidos.
Yuliana	El problema aparecerá si estas situaciones perduran en el tiempo y llegan a sentir que no logran entenderlo.
Lina	No se apuren ni lo apuren, es fundamental que entiendan que se trata de un proceso en etapas. Cada bebe tiene su propio tiempo y crece a su propio ritmo.

Yuliana	Tengan presente que los momentos especiales del desarrollo del niño figuran en el carnet del bebe que se entrega desde el momento del nacimiento.
Lina	Y para conectarnos con el recién nacido, podemos hacer uso de alternativas como los masajes que actúan en el recién nacido como relajantes.
Yuliana	La mejor trasmisión de sentimientos sucede con las caricias y el masaje. con movimientos circulares por todo el cuerpo, empezando por pecho, hombros, brazos, abdomen, piernas, espalda, manos y pies.
Lina	Asegurándonos de no dejarle restos de crema en el cuerpo, que se absorba en su totalidad.
Yuliana	Estos son apenas unos cuidados que debemos tener en casa a la llegada del bebe y la cual los padres sienten preocupación, cuando regresan a casa con el recién nacido tras el parto.
Lina	De acuerdo contigo, y mayor preocupación surge cuando se tiene mascota en casa, los celos de la mascota frente al nuevo miembro, los problemas de higiene, pueden hacer dudar a los padres de la convivencia de seguir con el animal en casa.
Yuliana	Pero a pesar de los problemas que pueden surgir, las mascotas también son beneficiosas para el desarrollo social del niño.
Lina	Pero la principal duda que les surge a los padres es el riesgo de que el animal ataque al bebé. Para evitarlo, es indispensable que el animal sepa acatar la orden más elemental, quedándose quieto cuando se le solicita.
Yuliana	En cualquier caso, lo mejor es seguir el pie de la letra la regla más sencilla y eficaz: No dejar nunca solos a la mascota y al recién nacido.
Lina	Así es Yuliana, la mascota mostrara curiosidad natural ante la llegada del recién nacido a casa. En este caso se puede permitir que la mascota investigue al nuevo integrante
Yuliana	Claro, pero cuida cualquier reacción del animal, evitando que pueda, sin querer, hacerle daño.
Lina	La llegada del recién nacido supone una gran felicidad, pero también trae consigo una serie de miedos, que la madre vive especialmente.
Yuliana	Considero que nos hacemos la pregunta ¿será que verdaderamente es difícil atender las necesidades del nuevo integrante en la familia en cuanto a su baño, vestuario, alimentación...y demás?
Lina	Como lo dice mi compañera esa pregunta es muy importante para nuestros oyentes, por este motivo se ha invitado el día

	de hoy a la enfermera Diana Carolina Zambrano Barrios quien nos acompañó en el programa anterior. Buenos días Diana, bienvenida
Pregunta 1 Yuliana	Cuéntenos, ¿Qué tipo de alimentación debe recibir el recién nacido?
Pregunta 2 Lina	¿Cada cuánto se debe alimentar al bebé?
Yuliana	Bueno, es muy importante lo que nos comenta nuestro experto del día de hoy, debido a que en el recién nacido es esencial vigilar que reciba la mejor nutrición, y de esta manera su crecimiento y desarrollo se logre satisfactoriamente.
Lina	¡Así es oyentes! Más adelante continuaremos ampliando la información sobre la temática de los cuidados del recién nacido, con el invitado del día.
Lina	En todo el proceso del cuidado del recién nacido será esencial la participación del padre.
Yuliana	Sobre todo, en el proceso de la lactancia, No existe una formula sobre cómo debe ser el rol que deben tomar los padres en la lactancia de sus hijos.
Lina	Pues todas las historias son diferentes: hay madres que no amamantan por opción o bien porque el bebé tiene alguna alergia alimentaria, entre muchas otras posibilidades. Pero si los padres desean ser parte de este proceso, lo pueden hacer de diversas maneras
Yuliana	Asimismo, puede ocurrir que los hombres se sientan un poco relegados de todo este proceso, por eso es relevante que la mamá lo incluya en diversas actividades y que lo haga sentir parte de todo.
Lina	Por ejemplo, cargar al bebé lo hará no solo aumentar su seguridad como papá, sino que también afianzar el lazo con su hijo. Lo más importante es que una mamá comparta las tareas, no solo será más fácil para ella, sino que útil para él.
Yuliana	¡Claro!! si la mamá da leche materna, el papá tiene la oportunidad de hacerse cargo de otras tareas, como sacarle los gases al bebé, cambiar su ropa, entre otras cosas
Lina	Aliviarles los gases. Después de cada toma es conveniente para que eliminen el aire que han tragado al comer.
Yuliana	También tragan aire al llorar, así como al comer demasiado rápido o en una mala postura.
Lina	Pero debemos saber que no todos los bebés eructan siempre después de cada toma. A veces eructan enseguida, otros

	tardan más tiempo, mientras que otros no eructan por más que nos tiremos un buen rato dándoles palmaditas en la espalda.
Yuliana	Si el bebé se queda plácidamente dormido después de la toma es porque evidentemente no está molesto por los gases en su estómago y no necesita expulsarlos.
Lina	Claro, así es Yuliana, Tal vez lo haga más tarde o simplemente no lo haga. No despierten al bebe, no pasa nada por acostarlos sin eructar. Si lo necesitan lo harán más tarde, con o sin ayuda.
Pregunta 3 Yuliana	Continuando con la invitada experta, le preguntamos ¿Cuál es la composición de la leche materna? ¿Y cuáles son los nutrientes más importantes?
Pregunta 4 Lina	¿La leche materna es suficiente alimento para hidratar al bebé o es necesario darle agua?
Pregunta 5 Lina	¿Qué cuidados se deben tener en cuenta con el recién nacido?
Lina	Agradecemos a nuestra invitada por su valiosa participación el día de hoy en este nuestro programa la Corocora Saludable y esperamos tenerla de nuevo por acá.
Yuliana	Es muy importante comentarle a la audiencia que es probable que necesiten varios días o meses, para empezar a acostumbrarse. Será sin duda, una etapa muy difícil.
Lina	Pero, sin embargo, procura ser amable y comprensible con ustedes mismos. Renuncia a la noción de que las cosas "deben" ser de cierta manera.
Yuliana	La mente está tratando de adaptarse a esta nueva etapa en la vida de cada uno de ustedes. Habrá ratos en que reirán, llorarán, se frustrarán, y se emocionarán y pasarás por una variedad de sentimientos en cuestión de horas, o incluso minutos
Lina	Descubrirán que cuidar de un recién nacido, por más sencillas que sean sus necesidades, consume una cantidad astronómica del tiempo. Pero será una labor muy gratificante.
Lina	Entra tips
Yuliana	En el día de hoy queremos dar unos tips para padres y sus hijos recién nacidos. ¡Conociendo al bebe!
Lina	1. Los recién nacidos tienen el estómago muy pequeño, por lo tanto, la cantidad de leche es también pequeña, solo lo que él bebe desee
Yuliana	2. No es aconsejable darle nada que no sea lactancia materna

	ni infusiones ni ningún preparado que nos hayan dicho que le ayuda a echar los gases.
Lina	3. A partir de los tres meses aproximadamente, los niños necesitan una cierta rutina en su vida. Por lo tanto, hay que procurar acostarlos a la misma hora. Esto deberá mantenerse durante los siguientes años
Yuliana	4. Cuanto más pequeños son, más se sobresaltan si nos acercamos precipitadamente, sin previo aviso. Primero hay que mantener contacto visual y hablarles.
Lina	5. No son tan frágiles como parecen, así que cojámosles con suavidad, pero con firmeza.
Yuliana	6. La herida del cordón umbilical no necesita un vendaje especial mientras cicatriza. Se puede bañar al pequeño si luego secamos bien la zona del ombligo.
Lina	7. Las uñas de los bebés crecen muy rápido. El mejor momento para cortárselas es cuando duermen profundamente. Debemos usar unas tijeras especiales para bebés, con punta roma
Yuliana	8. En ocasiones, el recién nacido no queda satisfecho después de tomar de la mama por un largo rato. Esto puede pasar porque no lacta bien: si succiona solo el pezón no sacará mucho. Hay que procurar que la areola de la mama también esté dentro de su boca.
Lina	9. La postura adecuada para acostar al bebé después de comer es boca arriba o de medio lado. Es más segura y hará que le molesten los gases en menor medida. Esta postura es la que debe tener siempre en la cuna para evitar la muerte súbita.
Yuliana	10. Desde los seis meses, empieza a salir el pelo definitivo. Cortarlo no hará que el pelo salga más fuerte, así que solo se hace si los padres consideran que el bebé estará mejor con el pelo corto. Para ello deben utilizarse tijeras con la punta redonda
Lina	11. Pesar al recién nacido a diario no tiene sentido y puede convertirse en una fuente de estrés innecesario. Si está contento, activo y crece bien, significa que está bien alimentado.
Yuliana	12. Para asearle, en principio bastaría con el agua tibia. Si usamos jabón, que sea neutro. Los polvos de talco están desaconsejados: podría inhalarlos.
Lina	13. La mayoría de los recién nacidos llevan demasiada ropa. Si están abrigados en exceso, pueden llegar a comenzar

	a llorar.
Yuliana	14. Durante los primeros meses la cabeza del recién nacido necesita apoyo. Cuando le tengamos en brazos, hay que sostenerla en todo momento con suavidad, pero con firmeza.
Lina	15. El llanto de un niño altera los nervios de cualquiera, por lo que es normal querer calmar su pena, pero no siempre se consigue. Por eso conviene aprender a soportar el llanto de nuestro hijo sin perder la calma.
Yuliana	16. No es necesario permanecer con el bebé en brazos todo el tiempo que esté llorando. Podemos probar a meterlo en la cuna: a veces también él necesita un descanso de estar en brazos.
Lina	Entra sección novedades
Yuliana	Finalmente les hablaremos acerca de las novedades y estudios llevados a cabo a cerca de la temática del día de hoy. -Según un estudio que se realizó en el 2015, demostró que la mayoría de las madres primíparas 62% desconocen sobre los cuidados del recién nacido en el hogar, desconocen también el cuidado del cordón umbilical y la regulación de la temperatura en el recién nacido, esto indica que no se encuentran adecuadamente preparadas para asumir la responsabilidad de cuidar y criar a un recién nacido
Yuliana	Por otra parte, un estudio realizado en estados unidos demostró que las madres de bebés pretérmino, en la UCI lo consideran como una experiencia muy extremadamente estresante, ante la cual ningún padre/madre se encuentra preparado para enfrentar esta situación tan inesperada, como consecuencia de la interrupción del rol o vínculo madre – hijo que existía durante el embarazo.
Lina	¡La imagen del recién nacido que todos poseemos es la de un ser dependiente de sus padres en todo y así es!!, pero tenemos que tener en cuenta sus grandes capacidades mentales y su desarrollado instinto de supervivencia.
Yuliana	Y así mi querida audiencia quizá, entonces, logremos tratar al recién nacido con más naturalidad y tranquilidad, y así poder disfrutar más de él en esos importantes y maravillosos momentos de su vida y de la nuestra.
Lina	Queridos oyentes, agradecemos su atención, esperamos el tema haya sido de su agrado y los invitamos a escuchar nuevamente nuestro programa el próximo sábado a la misma hora hoy los acompañamos en la locución Yuliana Quinayas, y

quien les habla Lina colmenares, estuvimos bajo la dirección de la profesora Mery luz Valderrama Sanabria.

ANEXO G. Registro fotográfico



