

Parto sin dolor mediante hipnosis: a propósito de un caso

Painless labour through hypnosis: a case report

Miguel Enrique Barroso Fontanals ^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-3291-7457>

¹Facultad de Medicina N°1. Santiago de Cuba. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Cuba.

* **Autor para la correspondencia. Correo electrónico:** mbarrosof9@gmail.com

Recibido: 06/08/2024.

Aprobado: 03/09/2024.

Resumen

El dolor durante el trabajo de parto es descrito por muchas mujeres como uno de los más intensos que pueden experimentarse y es por ello que se ha utilizado una gran diversidad de métodos y técnicas para aliviar el dolor asociado al parto, dentro de las que destaca la hipnosis. Se reporta el caso de una paciente femenina de 23 años, mestiza, sin aparentes antecedentes patológicos personales ni familiares, con un embarazo de bajo riesgo, nulípara y una edad gestacional de 30 semanas, que acude al centro médico con intensa cefalea, palpitations y ansiedad; refiere que tras haber escuchado acerca del intenso dolor que se experimenta al momento del parto, ha empezado a sentir miedo del mismo y desea evitarlo. La hipnosis resultó conveniente en el trabajo de parto de la paciente ya que, además de mejorar la sintomatología inicial, logró mitigar en gran medida el dolor del proceso.

Palabras clave: dolor de parto, hipnosis, presentación de caso

Abstract

Labour pain is described by many women as one of the most intense that can be experienced and for this reason, a great diversity of methods and techniques have been used to alleviate pain associated with labour, among which hypnosis stands out. It reports the case of a 23-year-old female patient, mixed race, with no apparent personal or family pathological antecedents, with a low-risk pregnancy, nulliparous and a gestational age of 30 weeks, who came to the medical center due to an intense headache, palpitations and anxiety; she refers that after having heard how intense labour pain could be, she began to feel afraid of it and wished to avoid it. Hypnosis proved to be convenient in the patient's labor since, in addition to improving the initial symptoms, it managed to mitigate the pain of the process to a great extent.

Keywords: labour pain, hypnosis, case report

Introducción

Cobián Mena⁽¹⁾ en su definición plantea que la hipnosis es un estado especial, donde es posible a través de la palabra u otro estímulo, siempre potencializado por ella y de modo repetitivo, crear un estado especial en la mente humana que reduce a la mínima expresión los procesos volitivos y permite la manifestación plena de potencialidades cerebrales, que en estado de vigilia y por mecanismos neurofisiológicos defensivos no se manifiesta de manera activa.

El dolor durante el trabajo de parto es ocasionado por las contracciones de los músculos y la presión sobre el cuello uterino. Este dolor se puede sentir como un cólico muy intenso en el abdomen, las ingles y la espalda, descrito por muchas mujeres como uno de los más intensos que pueden experimentarse, a causa de esto y con el objetivo de aliviar el dolor asociado al parto, se han utilizado una gran diversidad de métodos y técnicas dentro de las que destaca la hipnosis.⁽²⁾

El uso de la hipnosis para el dolor de parto se remonta a principios del siglo XX, cuando el médico británico Grantly Dick-Read expuso que el dolor de parto era en gran medida una

respuesta psicológica y que las mujeres podían aprender a controlar su respuesta a través de la relajación y la visualización, por lo que funda en 1930 la Sociedad Nacional para la Preparación del Parto y enseña técnicas de hipnosis y relajación a mujeres embarazadas. Actualmente, el hipnoparto sigue siendo una opción popular para muchas mujeres que desean un parto natural, sin dolor y sin medicamentos.⁽³⁾

Aunque no hay datos precisos sobre el porcentaje de mujeres en el mundo que utilizan la hipnosis para el dolor de parto, debido a que esta técnica no es ampliamente utilizada en todos los países, es una opción cada vez más popular en muchos países occidentales incluyendo Estados Unidos, Canadá, Australia y Reino Unido.⁽⁴⁾ En Cuba no hay estadísticas oficiales, pero se sabe que existen algunos centros especializados en la aplicación de esta técnica y es por ello que se trazó como objetivo describir el caso de un hipnoparto en una gestante en Santiago de Cuba, en 2023.

Presentación del caso

Se reporta el caso de una paciente femenina de 23 años, mestiza, estudiante, sin aparentes antecedentes patológicos personales ni familiares, con un embarazo de bajo riesgo, nulípara y una edad gestacional de 30 semanas en el inicio del tratamiento. Acude al centro médico en mayo del 2023 con intensa cefalea, palpitaciones y ansiedad refiriendo que, tras haber escuchado acerca del intenso dolor que se experimenta al momento del parto ha empezado a sentir miedo del mismo y desea evitarlo lo más posible.

Al examen físico se comprobó frecuencia cardiaca de 90 latidos por minuto, frecuencia respiratoria de 18 respiraciones por minuto y temperatura de 36,5 °C. En la toma de la tensión arterial se encontraron valores de 120 con 70 milímetros de mercurio en presión sistólica y diastólica, respectivamente. Abdomen globoso por útero grávido, altura uterina de 28 centímetros, feto único vivo en situación longitudinal cefálica, no dinámica uterina. Por decisión del equipo médico se remitió a la consulta de Psiquiatría, donde se confeccionó la historia psicosocial y se diseñó un plan de tratamiento basado en técnicas

de sugestión e hipnosis. Se desarrollaron 5 sesiones, una vez por semana durante un plazo de un mes. Cada sesión tuvo objetivos específicos y abarcaron recursos terapéuticos como las sugerencias poshipnóticas.

La primera sesión se hizo con el propósito de entablar empatía con la paciente, se elabora la historia clínica y se les muestra las ventajas de la aplicación de la hipnosis. Las sesiones de la dos a la cuatro correspondieron al tratamiento con hipnosis; se procedió a la realización de pruebas de sugestionabilidad y consecutivamente, se llevó a la paciente a la relajación e inducción hipnótica a través de ejercicios de concentración, además de estimular su autoestima para conseguir un aumento de la misma. En la última sesión se le ofreció a la paciente sugerencias poshipnóticas para su autorregulación e inducción a la autohipnosis al momento del trabajo de parto.

Entre las sugerencias poshipnóticas enseñadas se encuentran que, antes de acostarse debía cerrar los ojos, respirar lenta y profundamente y contar hasta tres para caer en un sueño hipnótico tan profundo como el que desarrollaba en la terapia y así ejecutar una "progresión en el tiempo" y pudiera visualizar un parto sin dolor, ni complicaciones y disfrutase por anticipado del nacimiento de su futuro hijo, reduciendo así la ansiedad y el miedo al parto.

Para la hipnoterapia de esta paciente se apoyó en la autoscopía, en la cual la paciente se "visualiza" por dentro. Se le explicó que ella se encontraba dentro de su cerebro, en una burbuja protectora donde predominaba la paz, la calma y la serenidad, y se le pidió que imaginase la imagen de su bebé, su cara, su mirada, su sonrisa y que visualizara como lo abrazaba. También se le recordó que es una mujer fuerte y que no tiene obstáculos, lo cual va encaminado a mejorar su autoestima.

Tras finalizar el tratamiento, la paciente mostró una significativa mejoría en la sintomatología psicopatológica inicial y en las expectativas del parto. En la semana 40 disfrutó de un parto eutócico sin uso de medicación analgésica donde aplicó la autohipnosis aprendida en terapia. La paciente refirió que no sintió casi dolor, dando a luz a un varón totalmente sano que midió 46 centímetros y pesó 3,2 kilogramos al nacer.

Discusión

Curbelo Silva y Horechia Soria⁽⁵⁾ exponen que las emociones en el ser humano, en una situación agradable o desfavorable, tendrán respuestas periféricas que crean una serie de síntomas. Cada sujeto trae consigo su cultura, sociedad, creencias, sus experiencias personales, por lo tanto, el dolor es un gran abanico de influencias y factores como los familiares, los psicológicos, los emocionales, los socioculturales y los genéticos; entre ellos se encuentra la edad, ser nulípara, la ausencia de acompañante, embarazo deseado o no, entre otros, que pueden conducir al desarrollo de sentimientos de miedo, ansiedad o expectativas negativas del dolor. Características similares rodeaban a la paciente mostrada.

La técnica del hipn parto pretende reducir el miedo al parto llevando a la mamá a un estado de relajación profunda, donde se pueda transformar el miedo en confianza, eliminando las ideas negativas en torno al parto y sustituyéndolas por una visión positiva de la experiencia de parir.⁽²⁾

Lambert Delgado et al.⁽⁶⁾ exponen que popularmente se describe el dolor del trabajo de parto como de los más intensos que puede soportar un ser humano, peor aún, si está acompañado de ansiedad o tensión. A pesar de que la hipnosis es una herramienta eficaz para el control del dolor, son muy escasos los trabajos relacionados con el tema.

Plana Soria et al.⁽⁷⁾ establecen que la idea detrás del hipn parto es aprender a controlar los pensamientos y que las personas puedan experimentar menos dolor cuando lo interpretan como positivo o productivo.

Cuando la embarazada se siente asustada o ansiosa, su cuerpo naturalmente produce la hormona adrenalina. Esto aumenta la frecuencia cardiaca y la presión arterial, y el oxígeno se desvía a órganos esenciales, además que hace que los músculos se tensen y hagan sentir más dolor. Es el modo de supervivencia, pero el problema es que la adrenalina y el miedo también ralentizan el parto al inhibir la oxitocina, la hormona que ayuda con las contracciones y permite que los músculos se relajen y disminuya la conciencia del dolor.⁽⁴⁾

Tras la revisión de la literatura científica realizada por Lorenzo Ruiz y González Ordi⁽²⁾ se puede apreciar que la hipnosis es una técnica prometedora como intervención en el manejo del dolor durante el parto y el nacimiento.

El ciclo miedo – tensión – dolor fue descrito por el popular obstetra británico Dick-Read, quien explicaba cómo el miedo y la anticipación del dolor de parto provocan tensiones musculares y psíquicas que tienen la función de proteger a la madre preparándola para la situación que imagina, pero eso producir una vivencia más dolorosa y podría bloquear el proceso fisiológico. Sin embargo, con el hipnoparto se consigue herramientas muy poderosas para entender y sobrellevar cada fase de este proceso.^(2,4)

Según Moreno (8) el parto mediante hipnosis o hipnoparto cambia la percepción del parto a través de información y ejercicios prácticos, permitiendo mejorar la experiencia de dar a luz, reducir o anular completamente la ingestión de analgésicos y acelerar el proceso de parto. Es decir, partos más cortos, menos dolorosos y experiencias más positivas. Además de que aplicar las técnicas de hipnoparto no conlleva ninguna desventaja ni efecto secundario.

Guerra Lombarte⁽⁹⁾ establece que las mujeres que aprenden técnicas de hipnosis antes de dar a luz pueden sufrir menos complicaciones, necesitan menos medicación y son más propensas a tener un bebé más sano. La hipnosis puede ser utilizada como una opción no farmacológica para ayudar a las mujeres a tener mejores experiencias en el parto y postparto. Expone además que la hipnosis reduce la necesidad de fármacos para el alivio del dolor en el trabajo de parto, reduce la necesidad de fármacos para estimular el parto y aumenta la incidencia de partos vaginales espontáneos.

En el caso clínico expuesto por Lorenzo Ruiz et al.⁽¹⁰⁾ el programa pareció ayudar a la paciente al aprendizaje de estrategias de afrontamiento del dolor asociado al trabajo del parto y a reducir el miedo al parto. Del mismo modo, parece que el programa contribuyó a una vivencia más positiva del parto, a reducir los niveles de ansiedad y a incrementar la satisfacción con la experiencia de la paciente a lo largo del mismo, situación similar a la paciente objeto de estudio de este reporte.

Actualmente, la paciente se encuentra complacida con el tratamiento. Esta pauta de estudio y tratamiento, por los beneficios que aporta, se propone su comprobación en otras pacientes

Conclusiones

La hipnosis resultó conveniente en el trabajo de parto de la paciente ya que, además de mejorar la sintomatología inicial, logró mitigar en gran medida el dolor del proceso. Son muchas las eficacias de la hipnosis como tratamiento y método analgésico por lo que se sugiere preparar a los profesionales de la salud en el entendimiento y aplicación de las técnicas sugestivas y en específico de la hipnoterapia.

Referencias Bibliográficas

1. Cobián Mena AE. Hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Barcelona, España: Morales I Torres; 2004.
2. Lorenzo Ruiz L, González Ordi H. El empleo de la hipnosis en el manejo y alivio del dolor durante el parto: revisión de la literatura. Rev Digital Med Psicosom Psicoterapia. 2014 [citado 15/10/2023]. Disponible en:
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Hipnosis_dolor_parto.pdf
3. Barranco Callejón N. Beneficios del uso del hipnoparto en mujeres embarazadas: Una revisión sistemática. [Tesis]. [Almería, España]: Universidad de Almería; 2022. 36p. Disponible en:
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/16802/BARRANCO%20CALLEJON%2C%20NURIA.pdf?sequence=1>

4. Martínez Schulte A, Karchmer Krivitzky S. Psicoprofilaxis obstétrica. La realidad actual. Acta Méd Grupo Ángeles. 2021 [citado 15/10/2023]; 19(3). Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032021000300361&Ing=es

5. Curbelo Silva AM, Horechia Soria MS. Uso de técnicas para el alivio del dolor no farmacológicas, durante el trabajo de parto y parto de bajo riesgo, en la maternidad del Centro Hospitalario Pereira Rossell. [Tesis]. [Montevideo, Uruguay]: Universidad de La República; 2022. 54p. Disponible en:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/38087/1/TFGEP_CurbeloA_HorechiaM.pdf

6. Lambert Delgado AR, Cobián Mena AE, Alcalá Ciria FD, Toirac Fernández Y, Torres Leyva M, Silva Albear Y. Hipnoterapia para el logro de adecuados indicadores del parto en gestantes adolescentes con síntomas psicológicos derivados de la COVID-19. Medisan. 2022 [citado 15/10/2023]; 26(2). Disponible en:

<https://medisan.sld.cu/index.php/san/rt/printerFriendly/4078/2652>

7. Plana Soria J, Pérez Guervós R, Pujol Araujo M. Hipnosis para el parto para reducir la ansiedad y el miedo en las gestantes. Psicósomática Psiquiatría. 2019 [citado 15/10/2023]:

9. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/391780>

8. Aznar Galve L, Lugo Baile M, Ruiz Martínez A, Royo del Río M, Blanco Rollán P, Echart Broto A. Usos y efectos del hipnoparto. Rev Sanitar Investig.2024 [citado 10/09/2024];

5(6): 157. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.s/servlet/articulo?codigo=9676617>

9. Guerra Lombarte C. Uso de la hipnosis como método de analgesia para el alivio del dolor en el trabajo de parto. [Tesis]. [España]: Universitat de les Illes Balears; 2020.

Disponible en:

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/153366/Guerra_Lombarte_Carla_153366.pdf?sequence=3&isAllowed=y

10. Ruiz LL, González Ordi H, Calero Elvira A, Miguel Muñoz R. El empleo de la hipnosis en el manejo del dolor del parto: un caso clínico. Rev Casos Clínicos Salud Mental. 2016 [citado 10/09/2024]; 4(1):33-57. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5912900.pdf>

Declaración de Autoría

MEBF: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración del proyecto, Recursos, Validación, Redacción del borrador original y Redacción, revisión y edición.

Declaración de conflicto de intereses

El autor declara que no existen conflictos de intereses.

Declaración de fuentes de financiación

El autor declara no haber recibido financiación para la realización del presente artículo.