

# Opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto

Adaptado del Subcomité de Educación para el Paciente de SOAP

Hay muchas opciones diferentes para controlar el dolor durante el trabajo de parto y el parto. El trabajo de parto de cada mujer es diferente y la decisión de cómo aliviar el dolor en ese momento deberá tomarla usted. Tiene la libertad de cambiar de opinión en cualquier momento durante el trabajo de parto.

La anestesia epidural es el tipo de control más efectivo para aliviar el dolor durante el parto, pero existen otras opciones para ayudar a controlar el dolor de parto. Le presentamos esas diferentes opciones en este folleto.

Es importante que analice con los profesionales a cargo de su atención médica las decisiones relativas al alivio del dolor durante el trabajo de parto y que reciba respuesta para todas sus preguntas. Cada hospital tiene sus políticas y protocolos particulares. Esta información es una guía para usted, pero no reemplaza las prácticas de su hospital.

## ¿Cuáles son las otras formas de aliviar el dolor durante el trabajo de parto fuera de la anestesia epidural?

### Las opciones sin administración de medicamentos incluyen:

- Cambiar de posición o deambular. Eso puede resultar más cómodo que estar acostada.
- Usar una pelota para parto.
- Técnicas de relajación: respiración, meditación, ejercicios de relajación, masajes terapéuticos, yoga, música.
- Aromaterapia, meditación o autohipnosis.
- Tomar un baño de inmersión o ducha con agua tibia, inmersión en agua/hidroterapia.
- Contar con la presencia de una doula o persona de apoyo.
- Acupuntura y acupresión.

### Las opciones con administración de medicamentos incluyen:

- Analgésicos inhalados (óxido nitroso).
- Analgésicos administrados por vía intravenosa (IV).



## ¿Cuáles son las otras formas de recibir analgésicos?

Puede recibir analgésicos por vía intravenosa (IV) o en forma de inyectable muscular. Los medicamentos que se administran más frecuentemente para aliviar el dolor durante el trabajo de parto son los opioides. Algunos ejemplos de opioides son morfina, fentanilo, nalbufina (Nubain), butorfanol (Stadol), hidromorfona (Dilaudid) y remifentanilo.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios de los opioides?

Todos los medicamentos opioides tienen efectos secundarios similares. Algunos de ellos pueden ser náuseas, vómitos, picazón y respiración lenta. Estos medicamentos pueden ingresar al torrente sanguíneo y posiblemente afectar al bebé. Es posible que estos medicamentos seden al bebé y lentifiquen su respiración si se administran muy cerca del parto.

## ¿Qué es el óxido nitroso?

El óxido nitroso es un gas que se inhala y llega a los pulmones a través de una mascarilla facial. Este gas hace que el dolor del trabajo de parto sea más tolerable, pero no lo elimina por completo.



## ¿Cuáles son los beneficios del óxido nitroso?

El óxido nitroso se puede usar en cualquier momento, incluso hasta en el momento del parto e incluso, cuando la mujer está pujando. El óxido nitroso se puede usar para muchos procedimientos de obstetricia, como durante la colocación de la anestesia epidural y para reparar desgarros vaginales. Además, es seguro para el bebé.

## ¿Cuáles son los riesgos del óxido nitroso?

El óxido nitroso puede provocar mareos o náuseas. El uso de la mascarilla facial puede resultar incómodo para las personas que sufren claustrofobia (miedo a los espacios pequeños). Hay ciertas afecciones de salud que aumentan los riesgos del uso de óxido nitroso; el anestesiólogo le ayudará a decidir si el óxido nitroso es una opción segura para usted.



Mire nuestro video



Visite el sitio web Info for Mothers (Información para mamás) de SOAP

**SOAP**  
Society for Obstetric  
Anesthesia and Perinatology