

# Porque te quiero, me cuido

Diana Paola Astaiza Burbano  
Claudia Ximena Chaves Paz  
Ada Patricia Quintana Núñez  
Nicolás Alvarado Díaz  
Andrea Elizabeth Burbano Chaves  
Dayeli Ximena Delgado Gómez  
Laura Melissa Torres Mori  
Estudiantes de Fisioterapia  
Universidad Mariana

El programa *Madre Canguro*, es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) como “la atención a los niños prematuros, manteniéndolos en contacto piel a piel con su madre. Se trata de un método eficaz y fácil de aplicar, que fomenta la salud y el bienestar tanto de los recién nacidos prematuros como de los nacidos a término” (p. 2).

Este programa debe estar a disposición del neonato 24 horas al día, los siete días a la semana, tiempo en el cual las madres adoptan posiciones prolongadas durante la lactancia, muchas veces incorrectas, algo muy común que puede afectar cualquier parte del cuerpo y originar diferentes tipos de dolor que podrían irradiarse hacia miembros superiores o inferiores y percibirse durante o después de la lactancia o, de las actividades madre-canguro.

En ocasiones, esta sintomatología puede agravarse, a causa del limitado suministro de información sobre la higiene postural en la madre, por parte del personal profesional de la salud. Además, una inadecuada postura a la hora de amamantar, en conjunto al sobrepeso del postparto, dolores lumbares generados por el último trimestre del embarazo, pocas horas de sueño por la demanda que genera un recién nacido, permanencia prolongada en un hospital cercana a las 24 horas, son factores de riesgo que desencadenan una serie de alteraciones musculoesqueléticas, causando afecciones tanto a nivel cervical como a nivel dorso lumbar y, al mismo tiempo, desencadenando estrés y ansiedad durante el tiempo del programa de madre-canguro (Bustos et al., 2018).

En consonancia, el proyecto *Porque te quiero, me cuido*, perteneciente al programa de Fisioterapia de la Universidad Mariana, es una propuesta que surgió desde la práctica institucional de último semestre, desarrollada en el Centro de Cuidados Cardioneurovasculares Pabón S.A.S., donde se cuenta con la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (UCIN), que presta atención integral a los usuarios prematuros, recién nacidos a término y pediátricos que cursan cualquier patología que afecta su condición y calidad de vida y, cuenta con el programa Madre-canguro que, si bien brinda información

necesaria y pertinente para el correcto cuidado del bebé, no hace lo mismo respecto a la higiene postural de la madre al momento de cuidar al bebé. “Durante la lactancia materna o dentro de los cuidados del bebé, la adopción de diferentes posturas es necesaria e implica mantenerlas por periodos de tiempo prolongados, lo que puede conllevar [el] desarrollo de afecciones asociadas” (Bustos et al., 2018, p. 1)

Por lo anterior, el objetivo del programa ‘Porque te quiero, me cuido’, fue promover una adecuada mecánica corporal en las madres lactantes y participantes del programa ‘Madre canguro’, por medio del desarrollo de diferentes estrategias educativas como, capacitaciones cortas, dinámicas y educativas sobre la correcta higiene postural durante la lactancia y el *cangureo*, además del manejo de dolor. Para ello, previamente se aplicó el cuestionario nórdico, con el fin de identificar sintomatología músculo esquelética y así, tener una evaluación que permitiera conocer el estado de los participantes y su evolución después de las capacitaciones.

Una vez realizado el diagnóstico y planteados los objetivos, se efectuó un proceso de planificación y alistamiento entre docentes y estudiantes practicantes, para la revisión de la bibliografía, la preparación de las

temáticas de las capacitaciones y, finalmente, la elaboración del material didáctico que se entregaría en cada charla, para la realimentación a los asistentes, como se muestra en la Figura 1.

Figura 1

Actividades



Figura 2

Entrega del folleto

**¿Qué es higiene postural?**

Es un conjunto de consejos, normas y actitudes posturales, cuyo fin es mantener la alineación del cuerpo en diferentes posiciones.

Su práctica busca evitar posiciones erróneas o esfuerzos musculares innecesarios.

Practicar una buena higiene postural trae

**Beneficios**

Evita la tensión de cuello y espalda, mejora la distribución de cargas en la madre y el bebé.

Disminuye el esfuerzo del bebé al lactar, evita la fatiga muscular, el dolor en la madre e incomodidad al bebé.

Practica las siguientes posturas en tu proceso de lactancia y el cuidado de tu bebé, así podrás disfrutar de los beneficios de cuidar tu salud y postura.

Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

**Porque te quiero, me cuido.**

Un programa pensando en ti y tu bebé.



Respecto a los resultados obtenidos, se logró ejecutar el 100 % de las actividades proyectadas sobre higiene postural, técnicas y manejo de sintomatología musculoesquelética por posiciones prolongadas e inadecuadas en las y los participantes del programa 'Madre canguro'. En cuanto a la aceptación, compromiso e interés, se obtuvo un 61 % sobre la meta proyectada, además del compromiso por parte de la población participante para adoptar un adecuado manejo de posturas en sillas comunes y/o sillones auxiliares al momento de la lactancia y/o suministro de alimento o, al momento de sostener o cargar al bebé. Se logró también disminuir y/o prevenir dolor muscular y/o edema en miembros inferiores en un 45,5 %, disminuir y/o prevenir dolor de espalda en un 63,6 %.

Finalmente, se puede resaltar que, la implementación de un programa de promoción y mantenimiento de la salud para promover una adecuada mecánica corporal en las madres lactantes y participantes del programa en mención, desde el perfil epistemológico de la fisioterapia, aporta a la salud de la madre y su familia.

### Referencias

Bustos, G. M., Lora, L., Rincón, A., Bermúdez, M. y Ardila, L. (2018). Efecto del programa 'Madre Canguro' sobre la postura y la lactancia materna. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 44(2), 1-11.

Organización Mundial de La Salud (OMS). (2004). *Método madre canguro. Guía práctica*. Organización Mundial de La Salud.

