



Centro Internacional para las Migraciones,
la Salud y el Desarrollo

**GUÍA PRÁCTICA
DE LA SALUD PSICOSOCIAL
Y EL BIENESTAR:
MUJERES EMBARAZADAS**



© ICMHD 2022

Algunos derechos reservados. Se puede copiar, redistribuir y adaptar el trabajo con propósitos no comerciales, siempre y cuando el trabajo sea adecuadamente citado. La responsabilidad de cualquier interpretación y uso del material recae sobre el lector. Bajo ningún concepto el ICMHD será responsable de los daños que se deriven de su uso.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Practical Guidelines on Psychosocial Health and Wellbeing: Pregnant Women and Women with Babies. [Centro Internacional para las Migraciones, la Salud y el Bienestar (ICMHD). Guía práctica de la salud psicosocial y el bienestar: Mujeres embarazadas y mujeres con bebés].
Marzo de 2022, Ginebra

Traducción: Fernando Bravo

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)
11 Route du Nant d'Avril
1214 Geneva
Switzerland
Tel.: +41 22 783 10 80
Fax: +41 22 783 10 87
E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch
Website: www.icmhd.ch
Facebook & Twitter: @ICMHD

Í N D I C E

W C I D N Í

Introducción	3
Preparar a los trabajadores y centros sanitarios locales	4
Identificar al personal sanitario entre los refugiados	4
Identificar a mujeres embarazadas y a mujeres con bebés recién nacidos.....	4
Comunicarse con mujeres embarazadas y mujeres con niños ..	5
Cuidar de la salud física de las mujeres embarazadas	5
Mantener a las mujeres embarazadas bien alimentadas	5
COVID-19	6
Salud psicosocial y bienestar.....	6
Proporcionar privacidad a las mujeres embarazadas	8
Ayudar a las mujeres embarazadas con su higiene	8
Parto y alumbramiento	8
Cuidar del recién nacido	9
Alimentar al bebé	9
Vacunación	10
Lidiar con la depresión post-parto	10
Atención continua a la madre y el bebé.....	10

Introducción

La guerra en Ucrania está forzando a millones de personas, incluyendo niños, a dejar su país y a buscar refugio lejos de sus hogares. Todos están huyendo de experiencias que producen heridas sociales y psicológicas que, si no son tratadas a tiempo, pueden afectar gravemente a largo plazo su salud y bienestar, así como reducir su capacidad de cuidarse y de cuidar de sus seres queridos.

La respuesta a esta crisis ha sido abrumadora y ha sido posible gracias a la decisión de los gobiernos de abrir sus fronteras a los refugiados con o sin visados, a la vez que facilitado por la ayuda diaria de miles de voluntarios, trabajadores sociales y sanitarios y familias de acogida en esos países.

Dado que muchas de esas personas que están ofreciendo ayuda pueden no tener gran experiencia a la hora de manejar situaciones de este tipo, hemos elaborado esta GUÍA PRÁCTICA para ayudarles en su trabajo. La guía es fruto de la profusa experiencia acumulada en el análisis del impacto psicosocial de los conflictos y los desastres naturales sobre las personas atrapadas en ellos y de las necesidades derivadas.. Este conjunto de pautas se centra en las mujeres embarazadas y en las mujeres con bebés, y reúne todo el conocimiento sobre la salud materno infantil adquirido en muchos emplazamientos de bajos recursos, conflictos o refugiados.

La guía no pretende ser prescriptiva, sino que más bien busca ofrecer ideas de cómo responder a lo que probablemente son nuevas circunstancias, nuevas preguntas o nuevas exigencias.

Preparar a los trabajadores y centros sanitarios locales

Es muy probable que las mujeres embarazadas y las mujeres con bebés recién nacidos necesiten atención y tratamiento especial, y con frecuencia lo necesitan en los momentos más imprevistos, así que

- marca en un mapa hospitales, clínicas o centros sanitarios de emergencia en las ciudades que acogen a refugiados
- asegúrate de que los gestores de los centros de salud están avisados de la probable llegada de refugiados
 - ✓ asegura la capacidad de tratar a mujeres embarazadas y a mujeres con bebés
- informa al personal sanitario local, especialmente a las comadronas, obstetras y personal post-parto
 - ✓ del posible número de mujeres embarazadas y de mujeres con bebés
 - ✓ de la naturaleza de las necesidades psicosociales de las mujeres embarazadas y de las mujeres con bebés
- elabora una lista y un mapa de los servicios de ambulancias locales
 - ✓ informa al personal de las ambulancias sobre las refugiadas embarazadas y las refugiadas con bebés
 - ✓ infórmales igualmente sobre sus necesidades psicosociales

Identificar al personal sanitario entre los refugiados

En cualquier grupo de refugiados habrá algunos doctores, comadronas y enfermeras que pueden prestar ayuda, así que

- intenta identificarlos y elaborar una lista de quiénes son, cuál es su especialidad y
 - ✓ cuánto tiempo prevén pasar en su actual emplazamiento
 - ✓ si hay personal con experiencia en obstetricia y ginecología
- pregúntales si están dispuestos a -y pueden- ser llamados para ayudar
 - ✓ explícales cuáles han sido los pasos que se han dado para elaborar listados de personal sanitario y hospitales
- elabora una lista de números de teléfono del personal sanitario entre los refugiados
 - ✓ asegúrate de que tienen teléfono y cargadores

Identificar a mujeres embarazadas y a mujeres con bebés recién nacidos

El embarazo es siempre un tiempo de vulnerabilidad extra para las mujeres, y esto es especialmente así en situaciones de desplazamiento forzoso donde las mujeres se ven sometidas a un desafío extra en el que se mezclan factores físicos, psicológicos y sociales, así que

- presta atención a las mujeres embarazadas y a las mujeres con bebés pequeños
 - ✓ pide a los refugiados que les digan a las mujeres embarazadas que deberían presentarse para recibir ayuda
 - ✓ pide a los refugiados que les digan a las mujeres con bebés que se presenten para recibir ayuda
 - ✓ cuando se realice el contacto, explícales que pueden y tienen derecho a recibir atención especial
 - ✓ apunta sus nombres y de qué ciudad o pueblo vienen
 - ✓ proporciónales un documento con sus datos personales

Comunicarse con mujeres embarazadas y mujeres con niños

Ser capaz de comunicarse con refugiados, especialmente con mujeres embarazadas y mujeres con bebés, en su propia lengua, siempre será reconfortante y de gran apoyo, además de ayudar a evitar malentendidos, así que

- recuerda que muchos refugiados son gente con buena formación y que pueden hablar la lengua local
- comprueba si hay traductores oficiales disponibles
- busca a otros refugiados que hablen la lengua local y pídeles que traduzcan
- busca a gente de la comunidad más cercana que hable ucraniano
- recuerda que la comunicación no-verbal puede ser muy útil, así que
 - ✓ sonríe siempre, sé paciente y muestra afecto
 - ✓ bromea sobre el hecho de no ser capaz de hablar ucraniano con ellas
 - ✓ no te sientas incómodo por usar un lenguaje de signos básico
 - ✓ no sientas avergonzado de cometer errores lingüísticos: riéte de ellos

Cuidar de la salud física de las mujeres embarazadas

Una atención médica de calidad y a tiempo es fundamental para la buena gestión del embarazo. En las crisis humanitarias y en los emplazamientos de refugiados eso es todavía más evidente teniendo en cuenta por lo que habrán pasado las mujeres

- intenta conseguir la mayor cantidad de datos para el historial médico y elabora registro de
 - ✓ si está embarazada, cómo se siente en general
 - ✓ en qué mes de embarazo se encuentra
 - ✓ si es el primer embarazo o ha habido otros previos
 - ✓ si en el anterior embarazo o parto hubo complicaciones y, en su caso, por qué
 - ✓ si el bebé tuvo complicaciones
 - ✓ si ha habido problemas con el actual embarazo con anterioridad al desplazamiento
 - ✓ qué tipo de problemas se han producido y cómo se han tratado
 - ✓ cuándo fue el último control
 - ✓ si ha habido algún tipo de enfermedades/infecciones durante el embarazo
 - ✓ en caso afirmativo, de qué tipo
 - ✓ qué tipo de vitaminas/suplementos de micronutrientes (ácido fólico) se están tomando
 - ✓ qué medicinas han sido prescritas -si es que lo han sido- con anterioridad al desplazamiento
 - ✓ qué tratamiento de suplementos ha sido interrumpido -si es que esto ha pasado-
 - ✓ si la madre parece saludable (tono de la lengua, fatiga, apatía)
- documenta toda esta información y compártela con el personal sanitario competente

Mantener a las mujeres embarazadas bien alimentadas

- asegurar la buena nutrición de las mujeres embarazadas es importante, así que
 - ✓ respeta la necesidad de los suplementos dietéticos (ácido fólico)
 - ✓ respeta los hábitos nutricionales de su cultura
 - ✓ identifica cualquier necesidad especial (incluyendo las religiosas)
 - ✓ busca el consejo de expertos en nutrición cuando sea necesario o en caso de duda
 - ✓ asegúrate de que haya comida disponible suficiente y de que la mujer embarazada coma bien
 - ✓ asegúrate de que tengan una hidratación adecuada y de que haya agua disponible

COVID-19

Los mujeres embarazadas y las mujeres con bebé pueden estar expuestas a contraer la COVID-19, así que

- pregúntales si se han vacunado de COVID-19 y, en tal caso, cuántas veces
 - ✓ pregúntales si ellas o algún pariente cercano ha tenido COVID-19 y, en tal caso, cuándo
 - ✓ intenta conseguir tests y vacunas para COVID-19 cuando sea posible
- proporciona mascarillas y desinfectante para las manos, teniendo en cuenta las necesidades de higiene

Salud psicosocial y bienestar

En cualquier grupo de refugiados con mujeres embarazadas y mujeres con bebés es importante empezar asumiendo que puede haber problemas psicosociales derivados del desplazamiento, así que

- localiza a las mujeres embarazadas y las mujeres con recién nacidos que estén viajando solas
 - ✓ pregúntales si tienen familiares en el grupo de refugiados
 - ✓ intenta reunir con la máxima rapidez a las mujeres con sus familiares en el grupo de refugiados
- si viajan solas
 - ✓ intenta juntarlas con otras mujeres embarazadas o mujeres con bebés
 - ✓ estimula las conversaciones y crea espacios para que puedan charlar entre ellas
 - ✓ anima a otras mujeres a que apunten señales de dificultad
 - ✓ intenta fomentar el compañerismo entre las mujeres
- si viajan con familia y/o amigos
 - ✓ pregúntales si han percibido algún problema
 - ✓ en dicho caso, qué seriedad les parece que reviste la situación
 - ✓ hablad sobre cómo pueden ayudar
 - ✓ ánimoales a mostrar un apoyo pro-activo, incluso si ellas lo rechazan
 - ✓ ánimoales a informar periódicamente de si las dificultades aumentan
- estate atento a mujeres embarazadas y con niños que puedan estar teniendo problemas
 - ✓ ofrece ayuda
 - ✓ valora si tienen suficiente ropa de abrigo y mantas
 - ✓ asegúrate de que se les proporcione lo que necesiten
 - ✓ valora si tienen material higiénico para ellas y sus bebés
 - ✓ asegúrate de que obtengan lo que necesiten
- si y cuando las mujeres sean transportadas en autobuses y trenes
 - ✓ intenta que estén físicamente junto con su familia, familiares y amigos cercanos
 - ✓ explícales siempre a dónde las desplazan, por qué y para cuánto tiempo
 - ✓ proporciona al personal ferroviario o de los autobuses información sobre mujeres embarazadas
 - ✓ facilítales los números de teléfono de personal y centros sanitarios
- pregunta a las mujeres embarazadas si tienen teléfonos móviles y si están en contacto con familiares
 - ✓ asegúrate de que tienen teléfonos y cargadores
 - ✓ ayúdalas a buscar los contactos y, si es necesario, ayúdalas llamando en su nombre
 - ✓ proporciónales números de contacto de pediatras, matronas y centros especializados

- la **depresión** es un problema muy común en las situaciones de refugiados y puede ser también muy preocupante en lo que se refiere a la capacidad de la gente, incluyendo a mujeres embarazadas y mujeres con bebés, de cuidar de sí misma, así que estate atento a las señales de:
 - ✓ pérdida de interés por todo, incluyendo comer y beber
 - ✓ incapacidad de sonreír y encontrar cualquier tipo de placer en las cosas
 - ✓ pérdida de apetito durante un largo periodo de tiempo y pérdida de peso
 - ✓ pérdida de energía y no querer levantarse ni hacer nada
 - ✓ pérdida de energía y no prestar atención a la higiene personal
 - ✓ falta de sueño o demasiado sueño
 - ✓ fatiga crónica
 - ✓ irritabilidad y falta de concentración
 - ✓ ansiedad crónica
 - ✓ pérdida de autoestima y sentimientos de inutilidad
 - ✓ ideas o menciones de autolesión o suicidio
- pide ayudar profesional si crees que existe un problema de depresión y
 - ✓ recuerda que debes prestarles tu apoyo y no juzgarlas
 - ✓ recuerda que debes ser afectuoso y alentador
 - ✓ procura siempre la salud y el bienestar del bebé y otros niños
- la **ansiedad** es un problema común entre los refugiados y puede volverse severo e incapacitante, así que vigila las señales de:
 - ✓ estar constantemente tensas y nerviosas
 - ✓ ser incapaces de entablar relación con otros u otras
 - ✓ decir o creer constantemente que las cosas van a empeorar
 - ✓ sufrir momentos ocasionales de pánico y respiración acelerada (hiperventilación)
 - ✓ manifestar un sudor inusual, incluso estando inmóvil
 - ✓ sufrir temblores difícil de explicar e incapacidad de controlar ese temblor
 - ✓ dificultad en concentrarse incluso en tareas o temas sencillos
 - ✓ evitar a la gente y renunciar a situaciones de interacción social
- pide ayuda profesional si crees que existe un problema de ansiedad y
 - ✓ recuerda que debes prestar tu apoyo y no juzgarlas
 - ✓ recuerda que debes ser afectuoso y alentador
 - ✓ procura siempre la salud y el bienestar del bebé y otros niños
- la **rabia** y el **miedo** son reacciones naturales a la guerra y la huida por parte de los refugiados, pero se pueden volver crónicas si no se atajan a tiempo, así que vigila ante señales de:
 - ✓ irritabilidad inusual
 - ✓ rabia y miedo inusuales
 - ✓ señales o mención de violencia hacia otros
 - ✓ señales de autolesión o menciones de autolesión
 - ✓ mención del suicidio
- pide ayuda profesional si crees que existe un problema de rabia y miedo y
 - ✓ recuerda que debes prestar tu apoyo y no juzgarlas
 - ✓ recuerda que debes ser afectuoso y alentador
 - ✓ procura siempre la salud y el bienestar del bebé y otros niños

Proporcionar privacidad a las mujeres embarazadas

La privacidad en situaciones de refugiados, especialmente en los primeros días cuando hay más gente que espacio y cuando las condiciones son relativamente caóticas, puede ser muy complicada, así que

- intenta asegurar unas condiciones de acceso discreto a los lavabos y los baños
- intenta mantener a las mujeres embarazadas en el entorno de su familia, parientes y amigos
- al mismo tiempo intenta hacer todo lo posible para proporcionarles privacidad cuando la requieran

Ayudar a las mujeres embarazadas con su higiene

Mantener una buena higiene es imperativo para la salud mental y física, así que

- garantiza que tengan un buen acceso a los lavabos y garantiza su privacidad
- asegúrate de que las necesidades higiénicas básicas puedan satisfacerse
 - ✓ incluyendo el lavado de manos, cara o pechos -en el caso de que estén dando el pecho-
 - ✓ asegura que puedan lavarse de cuerpo entero si es posible
 - ✓ proporciona (cuando sea posible) agua caliente, jabón y desinfectante
 - ✓ pon lo medios para la higiene bucal
 - ✓ asegura que las mujeres embarazadas o las que han dado a luz recientemente tengan acceso a compresas higiénicas

Parto y alumbramiento

La mayoría de los embarazos se desarrollan bien y naturalmente, pero las mujeres pueden tener dificultades y pueden ponerse de parto de forma inesperada, especialmente en los asentamientos de refugiados, donde todos soportan un gran estrés, así que

- haz que los familiares de las mujeres amigos y otros estén atentos a:
 - ✓ dolor abdominal
 - ✓ cualquier sangrado
 - ✓ fiebre
 - ✓ dolor agudo de cabeza
 - ✓ sacudidas incontrolables de brazos y piernas
 - ✓ pérdida de conciencia
- si aparece alguno de estos signos, pide ayuda y deriva a la madre al personal sanitario
 - ✓ activa a las matronas, enfermeras y doctores locales y del grupo de refugiados
 - ✓ mantén informados y presentes a los familiares que estén viajando juntos
 - ✓ guarda registro del nombre, fecha, hora y razón de la acción
 - ✓ guarda registro del personal sanitario o del hospital
- proporciona un apoyo afectuoso y comprensivo a la madre
 - ✓ anímala a ser positiva
 - ✓ muestra apoyo afectivo sin ser abrumador

- si la madre rompe aguas y el parto empieza, acomete rápidamente las siguientes acciones
 - ✓ informa/llama al personal sanitario local que esté trabajando con los refugiados
 - ✓ llama a las matronas, enfermeras o doctores en el grupo de refugiados
 - ✓ llama a mujeres que hayan asistido a partos con anterioridad
 - ✓ consigue un entorno limpio inmediatamente, especialmente debajo de la madre
 - ✓ muestra apoyo afectivo sin ser abrumador
 - ✓ asegúrate de que la madre esté cómoda
 - ✓ asegúrate de que todas las manos de los que ayudan estén desinfectadas
 - ✓ asegúrate de que todo el instrumental (tijeras, cuchillas) esté bien esterilizado
 - ✓ mantén informado al hospital local de los progresos o dificultades
 - ✓ mantén registro de todos los procedimientos, horas y resultados
 - ✓ asegúrate de que haya un rápido seguimiento en el hospital o una clínica

Cuidar del recién nacido

La salud y el bienestar del recién nacido dependerá de la calidad del cuidado inmediato, así que

- asegúrate de que el bebé permanece abrigado
 - ✓ asegúrate de que han secado y limpiado al bebé
 - ✓ coloca al bebé sobre la madre para proporcionar contacto piel con piel y la máxima comodidad
 - ✓ envuelve al bebé en sábanas/mantas secas y cálidas
- asegúrate de que la madre se encuentra cómoda y que recibe apoyo emocional por parte de su familia y amigos
- asegúrate de que la madre tiene fácil acceso al baño/lavabo
- intenta asegurarte de que la comadrona, la enfermera o el doctor ven a la madre y el bebé y
 - ✓ intenta asegurarte de que un pediatra ve al bebé
 - ✓ intenta asegurarte de que un obstetra ve a la madre

Alimentar al bebé

La leche materna es la mejor para los bebés y ayuda a evitar infecciones comunes y diarrea, así que

- estimula y facilita el amamantamiento
 - ✓ fomenta que den al bebé el calostro (primera leche)
 - ✓ fomenta y facilita que las madres den pecho a demanda, cuando el bebé llora
- recuerda que el estrés puede ser contraproducente para dar el pecho, así que
 - ✓ asegúrate de que la madre reciba apoyo psicosocial y los cuidados necesarios
 - ✓ asegúrate de que las necesidades de hidratación y alimentación de la madre estén cubiertas
 - ✓ intenta reducir el estrés aportándole asesoramiento afectuoso y apoyo
- algunas madres pueden no sentirse capaces de dar el pecho, así que
 - ✓ anímalas diciendo que seguramente podrán producir leche suficiente
 - ✓ ayúdalas con la posición del bebé mientras lo amamantan
 - ✓ anima a otras madres que hayan dado el pecho a que ayuden
 - ✓ involucra a grupos locales de apoyo a la lactancia

- si por cualquier razón la madre no puede dar el pecho
 - ✓ asegúrate de que tenga sustituto para la leche materna en calidad y cantidad suficientes
 - ✓ asegúrate de que sepa cómo usar/preparar el producto sustitutivo
 - ✓ asegúrate de que tenga a su alcance agua embotellada limpia
 - ✓ asegúrate de que pueda lavar la tetina y el biberón después de usarlos
 - ✓ enseña a la madre que está dando el biberón cómo aguantar al bebé apropiadamente durante la toma

Vacunación

El bebé necesitará recibir de parte del personal sanitario las vacunas habituales para niños de su edad, así que

- asegúrate de que un pediatra visite al bebé
- haz que las madres vacunen a sus bebés y dales el registro de la vacuna para que lo guarden
- asegúrate de que el calendario de vacunas nacionales se siga (ver abajo)
 - ✓ Hepatitis B (1ª y 2ª dosis)
 - ✓ Difteria, tétanos y tosferina – (DtaP – 1ª dosis)
 - ✓ Haemophilus influenzae tipo b – (Hib – primera dosis)
 - ✓ Polio (IPV – 1ª dosis)
 - ✓ Neumococo (PCV13 – 1ª dosis)
 - ✓ Rotavirus (RV – 1ª dosis)

Lidiar con la depresión post-parto

La depresión post-parto no es infrecuente tras el nacimiento del bebé. Puede ser extenuante y afectar no solo a la salud y bienestar de la madre, sino que por extensión puede tener serias implicaciones para el bebé y otros niños

- vigila las señales de depresión post-parto
 - ✓ muchas son iguales a las descritas con anterioridad en el apartado de depresión
 - ✓ pide a los familiares que notifiquen estas señales de alarma al personal sanitario
 - ✓ recuerda que la depresión post-parto es con frecuencia transitoria
 - ✓ bríndale todo tu apoyo emocional
 - ✓ alienta a los familiares y amigos a que sean un apoyo emocional constante
 - ✓ anímalos a “abrazar” a la madre y reconfortarla
 - ✓ propón grupos de conversación y actividades de apoyo con otras madres

Atención continua a la madre y el bebé

- asegúrate de que los pediatras hagan un seguimiento del bebé
- asegúrate de que la madre reciba seguimiento por parte de obstetras y ginecólogos
- anima a las madres a permanecer en contacto con las familias de acogida y con el personal de ayuda humanitaria

Esta Guía Práctica ha sido preparada por el ICMHD bajo la dirección del Dr. Manuel Carballo. Los miembros del ICMHD incluyen al Dr. Monir Islam, al Dr. Paolo Hartmann, al Dr. Raul Gagliardi, al Dr. Michel Lavollay, al Dr. Gangyan Gong y a la Srta. Madita Schulte. El apoyo técnico externo al trabajo del ICMHD sobre la crisis de Ucrania ha sido proporcionado por la Sra. Dominique Larsimont y la Sra. Holly Clark.
Página de cubierta: Ina Gudumac