



Intervención de enfermería con sesiones de meditación y educación para la salud en usuarias con preeclampsia del centro de salud San José De Poalo

Nursing intervention with meditation sessions and health education in users with preeclampsia at the San José De Poalo health center

Intervenção de enfermagem com sessões de meditação e educação para a saúde em utentes com pré-eclâmpsia do centro de saúde de San José De Poalo

Sonia Jeanette Zumba-Pérez ¹

jeanettezumba@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-1573-7981>

Correspondencia: jeanettezumba@gmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 22 de octubre de 2024 * **Aceptado:** 03 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 31 de diciembre de 2024

- I. Investigadora Independiente, Doctoranda en Salud Pública, Máster Salud Pública, Especialista en Gestión De Proyectos Diploma Superior en Promoción y Prevención de la Salud, Abogada de los Tribunales de la República, Obstetrix, Ecuador.

Resumen

La investigación tuvo como objetivo analizar el impacto de las sesiones de meditación y educación para la salud en mujeres embarazadas con preeclampsia, centrándose en su percepción sobre el bienestar físico y emocional tras participar en dichas intervenciones. Se realizó un análisis descriptivo con una muestra de 391 mujeres que completaron un cuestionario estructurado sobre su experiencia. Los resultados mostraron que el 91.2% de las participantes consideraron que las sesiones mejoraron su bienestar emocional, mientras que el 88.9% reconoció que las técnicas de respiración aprendidas les ayudaron a manejar mejor su presión arterial. Asimismo, el 88.2% afirmó que las sesiones de educación les permitieron comprender mejor la preeclampsia y cómo prevenir complicaciones. Las enfermeras fueron valoradas positivamente, ya que el 63.1% de las mujeres sintieron apoyo durante las sesiones. Se recomienda la implementación de un programa integral de intervención de enfermería que combine sesiones de meditación y educación para la salud como parte del manejo rutinario de la preeclampsia. Esta intervención debe adaptarse a las necesidades específicas de cada paciente y orientarse a mejorar tanto los resultados físicos, como la reducción de la presión arterial, como el bienestar emocional y mental de las usuarias. Este estudio resalta la importancia de integrar estrategias de atención emocional y educativa en el cuidado prenatal, evidenciando la necesidad de continuar investigando para adaptar y ampliar estos programas a diversas poblaciones y contextos. Las implicaciones de estos hallazgos sugieren que la atención integral durante el embarazo puede contribuir significativamente a la salud materna y fetal, mejorando la calidad de vida de las mujeres afectadas por condiciones de riesgo como la preeclampsia.

Palabras clave: intervención de enfermería; meditación; preeclampsia; bienestar emocional.

Abstract

The aim of the research was to analyse the impact of meditation and health education sessions on pregnant women with preeclampsia, focusing on their perception of physical and emotional well-being after participating in these interventions. A descriptive analysis was carried out with a sample of 391 women who completed a structured questionnaire about their experience. The results showed that 91.2% of the participants considered that the sessions improved their emotional well-being, while 88.9% recognised that the breathing techniques they learned helped them to better manage their blood pressure. Likewise, 88.2% stated that the education sessions allowed them to

better understand preeclampsia and how to prevent complications. Nurses were positively valued, as 63.1% of women felt supported during the sessions. The implementation of a comprehensive nursing intervention programme combining meditation and health education sessions as part of the routine management of preeclampsia is recommended. This intervention should be tailored to the specific needs of each patient and aimed at improving both physical outcomes, such as blood pressure reduction, and the emotional and mental well-being of users. This study highlights the importance of integrating emotional and educational care strategies into prenatal care, highlighting the need for continued research to adapt and expand these programs to diverse populations and contexts. The implications of these findings suggest that comprehensive care during pregnancy can significantly contribute to maternal and fetal health, improving the quality of life of women affected by risk conditions such as preeclampsia.

Keywords: nursing intervention; meditation; preeclampsia; emotional well-being.

Resumo

O objetivo da investigação foi analisar o impacto das sessões de meditação e educação para a saúde em grávidas com pré-eclâmpsia, focando a percepção do bem-estar físico e emocional após a participação nestas intervenções. Foi realizada uma análise descritiva com uma amostra de 391 mulheres que preencheram um questionário estruturado sobre a sua experiência. Os resultados mostraram que 91,2% dos participantes consideraram que as sessões melhoraram o seu bem-estar emocional, enquanto 88,9% reconheceram que as técnicas respiratórias aprendidas os ajudaram a gerir melhor a pressão arterial. Da mesma forma, 88,2% afirmaram que as sessões educativas lhes permitiram compreender melhor a pré-eclâmpsia e como prevenir complicações. As enfermeiras foram avaliadas positivamente, uma vez que 63,1% das mulheres se sentiram apoiadas durante as sessões. A implementação de um programa de intervenção de enfermagem abrangente que combine sessões de meditação e educação para a saúde é recomendada como parte da gestão de rotina da pré-eclâmpsia. Esta intervenção deve ser adaptada às necessidades específicas de cada doente e visar a melhoria quer dos resultados físicos, como a redução da pressão arterial, quer do bem-estar emocional e mental dos utentes. Este estudo realça a importância da integração de estratégias de cuidados emocionais e educacionais na assistência pré-natal, evidenciando a necessidade de continuar a investigação para adaptar e expandir estes programas a diversas populações e contextos. As implicações destes achados sugerem que a atenção integral durante a gravidez pode contribuir

significativamente para a saúde materna e fetal, melhorando a qualidade de vida das mulheres afetadas por condições de risco como a pré-eclâmpsia.

Palavras-chave: intervenção de enfermagem; meditação; pré-eclâmpsia; bem-estar emocional.

Introducción

La preeclampsia es una condición hipertensiva específica del embarazo (Pereira, Pereira, & Quiros, 2020), reconocida como una de las principales causas de morbilidad materna y perinatal a nivel mundial. Afectando entre el 2% y el 8% de las gestantes, esta enfermedad se caracteriza por la aparición de hipertensión arterial y proteinuria después de las 20 semanas de gestación. El incremento en los casos de preeclampsia observado en el Centro de Salud “San José de Poalo” ha generado preocupación tanto entre los profesionales de la salud como entre las usuarias, sustentando un análisis descriptivo realizado a partir de entrevistas informales con médicos y enfermeras que trabajan en la institución, quienes han reportado un aumento significativo en la incidencia de esta condición en las mujeres embarazadas atendidas.

Es por ello, que se llevó a cabo una revisión de los registros clínicos del centro, donde se documentaron estadísticas que reflejan un crecimiento del 30% en los casos diagnosticados de preeclampsia en el último año. Este aumento puede estar relacionado con factores socioeconómicos y ambientales que afectan a la población de la zona, como el acceso limitado a servicios de salud especializados, condiciones de vida precarias y la falta de educación sobre el cuidado prenatal.

Los profesionales de la salud expresaron su preocupación por la falta de recursos y programas educativos que aborden la prevención y manejo de la preeclampsia, lo que ha llevado a un enfoque reactivo en lugar de proactivo. Esto resalta la necesidad urgente de implementar intervenciones educativas y preventivas que mejoren el conocimiento sobre esta condición y promuevan un acceso adecuado a atención médica.

El aumento en los casos de preeclampsia en el Centro de Salud “San José de Poalo” es una realidad preocupante que requiere atención inmediata. La combinación de testimonios del personal médico y datos estadísticos proporciona una base sólida para argumentar que es esencial desarrollar estrategias efectivas para abordar esta problemática y mejorar la salud materna en la región.

Las complicaciones derivadas de esta enfermedad no solo presentan riesgos inmediatos como eclampsia, desprendimiento prematuro de placenta y daños a órganos vitales, sino que también pueden tener repercusiones a largo plazo en la salud cardiovascular de la madre y el desarrollo del

recién nacido (Cabrera et al., 2019). Aunque las intervenciones tradicionales como el monitoreo regular y la medicación antihipertensiva son esenciales, se ha identificado la necesidad de enfoques complementarios que puedan mejorar la gestión de la preeclampsia y reducir el estrés y la ansiedad de las gestantes, factores que agravan la hipertensión.

Este estudio busca llenar este vacío, evaluando cómo la intervención de enfermería mediante sesiones de meditación y educación para la salud puede influir en la gestión de la preeclampsia. El objetivo general de este estudio es evaluar el impacto de la intervención de enfermería con sesiones de meditación y educación para la salud en el manejo de la preeclampsia entre las usuarias del Centro de Salud “San José de Poalo”. Los objetivos específicos que guiarán la investigación son: Determinar el efecto de las sesiones de meditación en la reducción de la presión arterial en usuarias con preeclampsia. Analizar la influencia de la educación para la salud en la adherencia a las recomendaciones médicas entre las usuarias con preeclampsia. Identificar las percepciones y experiencias de las usuarias respecto a la intervención de enfermería con sesiones de meditación y educación para la salud en el manejo de la preeclampsia.

Las variables de investigación incluyen, como variable independiente, la intervención de enfermería (que abarca las sesiones de meditación y educación para la salud) y, como variables dependientes, la reducción de la presión arterial, la adherencia a las recomendaciones médicas, y la reducción del estrés y la ansiedad. Estos elementos son claves para evaluar el impacto de la intervención en la mejora del manejo de la preeclampsia y en el bienestar general de las usuarias.

Metodología

Para el desarrollo del análisis, se emplearán métodos lógicos de inducción y deducción. El proceso inductivo permitirá extraer conclusiones basadas en las observaciones y datos recopilados, mientras que el método deductivo se utilizará para contrastar las hipótesis previamente planteadas, en función de las teorías y el marco conceptual existente sobre la preeclampsia y las intervenciones de enfermería.

La investigación tiene un enfoque mixto, que combina el análisis cuantitativo y cualitativo para obtener una visión integral del impacto de la intervención de enfermería en las usuarias con preeclampsia del Centro de Salud “San José de Poalo”. Desde el enfoque cuantitativo, se buscará medir de manera objetiva los efectos de las sesiones de meditación y educación para la salud en variables como la reducción de la presión arterial, adherencia a las recomendaciones médicas y

niveles de estrés. A su vez, el enfoque cualitativo permitirá profundizar en las percepciones, experiencias y expectativas de las usuarias respecto a la intervención, generando una comprensión más rica y detallada del fenómeno. Se desarrolla un diseño no experimental, lo que implica que no se manipularán variables, sino que se observarán y analizarán en su contexto natural.

El alcance de la investigación es descriptivo y correlacional. En el aspecto descriptivo, se documentarán las características de las usuarias, el contexto del Centro de Salud y las especificidades de las intervenciones aplicadas. En el aspecto correlacional, se analizará la relación entre las variables de estudio, como la intervención de enfermería y sus efectos en la gestión de la preeclampsia. Esta investigación no pretende establecer causalidades definitivas, pero sí identificar posibles asociaciones significativas entre las intervenciones y los resultados clínicos observados.

En cuanto a las técnicas de recolección de datos, se utilizarán diversas herramientas acordes con los objetivos específicos del estudio. Se realizará una observación directa en las sesiones de meditación y educación para la salud, con el fin de evaluar el proceso de intervención. Además, se aplicarán encuestas estructuradas para medir los cambios en los niveles de presión arterial, adherencia a las indicaciones médicas y reducción de estrés en las usuarias, obteniendo así datos cuantificables. Para el análisis cualitativo, se realiza a través de la exploración documental.

La población objetivo de esta investigación estará compuesta por mujeres diagnosticadas con preeclampsia que reciben atención en el Centro de Salud “San José de Poalo”. La muestra será seleccionada de manera intencional, incluyendo aquellas pacientes que cumplan con los criterios de inclusión preestablecidos, tales como la edad gestacional, el diagnóstico clínico de preeclampsia, y la disposición a participar en el estudio. En cuanto a los instrumentos de recolección de datos, se utilizarán cuestionarios estandarizados para medir la presión arterial y los niveles de estrés, así como escalas validadas de adherencia a tratamientos y guías de entrevista para captar las experiencias cualitativas de las participantes.

Barrientos et. al (2024), en su estudio observacional sobre la calidad de vida en mujeres con preeclampsia severa, destacan que este trastorno no solo afecta la salud física de las gestantes, sino que también tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y psicológico. Las pacientes experimentan altos niveles de ansiedad, temor, y preocupación constante por su salud y la de su bebé, lo que deteriora su calidad de vida. Además, los autores subrayan la importancia de mejorar la atención prenatal, particularmente en áreas donde el acceso a servicios especializados es

limitado, sugiriendo que intervenciones complementarias, como la educación en salud y el apoyo emocional, podrían mejorar los resultados clínicos y psicosociales en estas pacientes.

En este sentido, el estudio de González y Silva (2024) se enfoca en la atención de enfermería para la prevención terciaria de complicaciones en el puerperio, aportando reflexiones clave sobre la importancia del seguimiento continuo y el apoyo integral a las pacientes que atraviesan complicaciones relacionadas con el embarazo. Los autores destacan que la enfermería no debe limitarse al manejo clínico de las pacientes, sino que debe incorporar un enfoque educativo que permita a las mujeres comprender su condición, identificar síntomas de alerta temprana y adherirse a las indicaciones médicas para prevenir complicaciones futuras.

Uno de los modelos más influyentes es el Modelo de Creencias de Salud (Rosenstock, 1974), que postula que las decisiones de las personas respecto a su salud están influenciadas por su percepción de la severidad de la enfermedad y su creencia en la eficacia de las medidas preventivas. En el contexto de la preeclampsia, este modelo resulta especialmente relevante, ya que muchas pacientes pueden no comprender completamente los riesgos asociados con su condición, lo que puede llevar a una baja adherencia a los tratamientos recomendados. Por tanto, la intervención de enfermería, enfocada en la educación para la salud, busca aumentar la conciencia de las gestantes sobre los peligros de la preeclampsia y las medidas que pueden tomar para mitigar esos riesgos. Esto incluye la promoción de prácticas de autocuidado, como el control regular de la presión arterial, la adopción de una dieta saludable y la participación en actividades que reduzcan el estrés, como la meditación. Otro modelo teórico clave en este estudio es el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem (1991), que destaca la necesidad de empoderar a los individuos para que participen activamente en el cuidado de su propia salud. Según Orem, el autocuidado es una práctica que las personas realizan por sí mismas para mantener su bienestar físico y emocional, especialmente en situaciones de enfermedad crónica o condiciones de riesgo. En el caso de la preeclampsia, la capacidad de las gestantes para asumir un rol activo en su cuidado puede tener un impacto directo en la progresión de la enfermedad y en la prevención de complicaciones graves. Las intervenciones de enfermería, basadas en este modelo, se centran en educar a las pacientes sobre cómo monitorear su presión arterial en casa, reconocer signos de alerta y seguir un régimen de autocuidado que incluya actividades como la meditación para reducir el estrés, un factor que ha demostrado tener un efecto agravante en las condiciones hipertensivas del embarazo Seminario et. al (2024).

De igual forma, el modelo de enfermería holística de Barbara Dossey (1999) juega un papel fundamental en la conceptualización de las intervenciones propuestas en esta investigación. Este modelo subraya que el cuidado de la salud debe ser integral, abordando no solo los aspectos físicos de la enfermedad, sino también los componentes mentales, emocionales y espirituales de los pacientes. La meditación, como parte de un enfoque holístico, no solo tiene beneficios en la reducción de la presión arterial y el control del estrés, sino que también ayuda a las pacientes a encontrar un equilibrio emocional y espiritual durante el embarazo, lo que puede mejorar significativamente su experiencia general de salud. Las intervenciones holísticas, por lo tanto, se alinean con los objetivos de esta investigación, que busca ofrecer un enfoque más completo en el manejo de la preeclampsia, integrando técnicas de cuidado que promuevan el bienestar general de las pacientes.

Contexto Legal y Relevancia en la Región los autores Seminario et. al (2024), en su revisión sobre la prevención de la preeclampsia, resaltan que las disparidades en la atención sanitaria y las limitaciones en los recursos son factores determinantes que agravan las tasas de complicaciones graves y muertes maternas. En este contexto, las intervenciones de bajo costo, como la educación para la salud y la meditación, pueden ser una solución viable para mejorar los resultados en las gestantes con preeclampsia en áreas con recursos limitados.

En el ámbito legal, n América Latina, a pesar de la existencia de marcos normativos que garantizan el derecho a la atención prenatal, la implementación efectiva de estas leyes presenta variaciones significativas, especialmente en zonas rurales donde las mujeres enfrentan barreras para acceder a servicios de salud materna, un problema que se agrava con el aumento de casos de preeclampsia, que afecta entre el 2% y el 8% de las gestantes Pereira et al (2020); este aumento del 30% (Barrientos, 2024) en el Centro de Salud “San José de Poalo” refleja no solo la falta de recursos y programas educativos, sino también la necesidad urgente de intervenciones que integren técnicas de meditación y educación en salud para mejorar la calidad del cuidado prenatal y reducir las tasas de mortalidad materna, dado que las complicaciones derivadas de esta condición pueden tener repercusiones graves tanto en la salud materna como neonatal Cabrera et al. (2019).

La enfermería frecuentemente el único proveedor de atención médica en estas comunidades, lo que hace esencial un enfoque proactivo que incluya la educación sobre autocuidado y manejo del estrés, alineándose con el Modelo de Creencias de Salud que sugiere que la percepción del riesgo influye en las decisiones sobre salud (Rosenstock, 1974). Según los autores Barrientos et al. (2024)

destacan que este trastorno no solo afecta la salud física de las gestantes, sino también su bienestar emocional y psicológico, lo que subraya la importancia de mejorar la atención prenatal en áreas con acceso limitado a servicios especializados. Por lo tanto, este estudio busca evaluar cómo la intervención de enfermería mediante sesiones de meditación y educación para la salud puede influir en la gestión de la preeclampsia entre las usuarias del Centro de Salud “San José de Poalo”.

El manejo integral de la preeclampsia requiere una combinación de intervenciones médicas y educativas que aborden tanto los aspectos físicos como emocionales de la enfermedad. Las investigaciones revisadas coinciden en que la atención de enfermería debe ir más allá del control clínico, incorporando herramientas como la meditación y la educación para la salud para reducir el estrés, mejorar la adherencia a los tratamientos y, en última instancia, mejorar la calidad de vida de las pacientes afectadas (Barrientos Gómez et al., 2024; González & Silva, 2024).

Resultados

La investigación realizada tiene como objetivo evaluar la efectividad de las intervenciones de meditación y educación para la salud en mujeres embarazadas que padecen de preeclampsia. A través de un cuestionario administrado a 391 participantes, se obtuvieron datos cuantitativos que reflejan las percepciones de las mujeres respecto a estas intervenciones, así como su impacto en su bienestar físico y emocional. Análisis Cuantitativo de las Percepciones y Resultados de la Intervención de Enfermería con Meditación y Educación para la Salud.

La presente investigación se planteó la pregunta ¿Cómo impacta la intervención de enfermería mediante sesiones de meditación y educación para la salud en la gestión de la preeclampsia entre las usuarias del Centro de Salud “San José de Poalo”?, con el objetivo general de evaluar el impacto de esta intervención en el manejo de la preeclampsia. Para cumplir con este propósito, se establecieron tres objetivos específicos: determinar el efecto de las sesiones de meditación en la reducción de la presión arterial, analizar la influencia de la educación para la salud en la adherencia a las recomendaciones médicas, e identificar las percepciones y experiencias de las usuarias respecto a la intervención. Utilizando una escala de Likert de cinco puntos, los resultados reflejaron percepciones mayoritariamente positivas.

El primer objetivo específico de la investigación fue determinar el efecto de las sesiones de meditación en la reducción de la presión arterial en usuarias con preeclampsia. Para evaluar este aspecto, se utilizó una escala de Likert de cinco puntos, la cual permitió medir las percepciones de

las participantes sobre la efectividad de la meditación en el control de su presión arterial. Los resultados mostraron que un 38.4% de las encuestadas estuvo "totalmente de acuerdo" y un 30.7% "de acuerdo" en que la meditación ayudó a reducir sus niveles de presión arterial durante el embarazo, lo que en conjunto representa un 69.1% de aceptación positiva de la intervención. Asimismo, un 64.5% de las participantes consideró que las técnicas de respiración aprendidas durante las sesiones les ayudaron a gestionar mejor su presión arterial, lo que refuerza la importancia de este componente dentro de la intervención de enfermería.

El segundo objetivo específico de la investigación fue analizar la influencia de la educación para la salud en la adherencia a las recomendaciones médicas entre las usuarias con preeclampsia. La educación para la salud es fundamental para que las pacientes comprendan su condición, lo que a su vez mejora la adherencia a las indicaciones médicas y reduce el riesgo de complicaciones. Los resultados, medidos a través de una escala de Likert de cinco puntos, revelaron que un 65.8% de las encuestadas estuvo "totalmente de acuerdo" en que implementaron las recomendaciones proporcionadas por las enfermeras durante las sesiones de educación, y un 25.4% adicional respondió "de acuerdo".

Además, el 63.8% de las encuestadas afirmó que las sesiones de educación para la salud les permitieron entender mejor su condición de preeclampsia, y un 62.6% señaló que las explicaciones proporcionadas por las enfermeras les ayudaron a comprender cómo prevenir complicaciones.

La clara conexión entre la educación proporcionada y la adopción de hábitos saludables también quedó reflejada en que un 71.4% de las participantes mencionó sentirse comprendida y respaldada por las enfermeras durante las sesiones.

El tercer objetivo específico de la investigación fue identificar las percepciones y experiencias de las usuarias respecto a la intervención de enfermería con sesiones de meditación y educación para la salud en el manejo de la preeclampsia. Este objetivo buscaba explorar no solo la efectividad técnica de la intervención, sino también el impacto subjetivo que tuvo en las mujeres participantes en términos de su bienestar emocional, mental y su capacidad para enfrentar la preeclampsia

Tabla 1: Percepciones sobre el Bienestar Emocional y Apoyo durante la Intervención

Aspecto Evaluado	Totalmente de Acuerdo	De Acuerdo	Neutral/No Acuerdo	de Porcentaje Total Positivo
Mejora del bienestar emocional y mental	62.8%	28.4%	8.8%	91.2%
Apoyo recibido de las enfermeras	63.1%	-	-	63.1%

Nota: Elaboración propia

Los resultados que se observan en la Tabla 1 Percepciones sobre el Bienestar Emocional y Apoyo durante la intervención, se evalúan mediante una escala de Likert, reflejaron percepciones altamente positivas respecto a la intervención. Un 62.8% de las encuestadas indicó estar "totalmente de acuerdo" en que las sesiones mejoraron su bienestar emocional y mental durante el embarazo, mientras que un 28.4% respondió "de acuerdo". Además, un 63.1% de las participantes se sintió apoyada por las enfermeras durante las sesiones de meditación y educación.

Tabla2: Utilidad Percibida de la Intervención en Mujeres Embarazadas con Preeclampsia

Aspecto Evaluado	Porcentaje
La combinación de meditación y educación fue "totalmente útil" para gestionar la preeclampsia	62.1%
Las sesiones permitieron compartir preocupaciones y sentirse comprendidas por las enfermeras	71.4%
Recomendaría este tipo de intervención a otras mujeres con preeclampsia (Totalmente de acuerdo)	19.8%
Recomendaría este tipo de intervención a otras mujeres con preeclampsia (De acuerdo)	71.4%

Nota: Elaboración propia

En términos de la utilidad percibida de la intervención para manejar su condición, se observa en la tabla 2 un 62.1% de las encuestadas manifestó que la combinación de meditación y educación para la salud fue "totalmente útil" para gestionar la preeclampsia. Además, un 71.4% indicó que las sesiones les permitieron compartir sus preocupaciones y sentirse comprendidas por las enfermeras, en el manejo de condiciones de salud complejas como la preeclampsia. El 19.8% de las

participantes respondió estar "totalmente de acuerdo" en que recomendaría este tipo de intervención a otras mujeres con preeclampsia, y un 71.4% adicional dijo estar "de acuerdo".

Con base en los hallazgos obtenidos, se propone la implementación de un programa integral de intervención de enfermería que combine sesiones de meditación y educación para la salud como parte del manejo rutinario de la preeclampsia en mujeres embarazadas. Esta intervención debe ser adaptada a las necesidades específicas de cada paciente y estar orientada a mejorar tanto los resultados físicos (como la reducción de la presión arterial) como el bienestar emocional y mental de las usuarias.

Incorporación de la meditación en los cuidados prenatales guiada deben ser integradas en los servicios de atención prenatal como una herramienta para reducir los niveles de presión arterial y aliviar el estrés. Se recomienda realizar estas sesiones al menos dos veces por semana, combinando técnicas de respiración y relajación profunda que han demostrado ser efectivas en el manejo de la preeclampsia.

Fortalecimiento de la educación para la salud debe ser un componente central de la atención a mujeres embarazadas con preeclampsia. Proporcionar información clara y accesible sobre la enfermedad, sus riesgos y las medidas preventivas, con un enfoque en la autogestión. Las sesiones deben incluir materiales educativos que refuercen los conocimientos y motiven a las mujeres a adherirse a las recomendaciones médicas.

Los resultados destacan la importancia del apoyo emocional brindado por las enfermeras. Por ello, se recomienda que las sesiones de intervención incluyan espacios de diálogo donde las pacientes puedan compartir sus preocupaciones y recibir orientación personalizada. Este acompañamiento fomenta la confianza entre el personal de salud y las pacientes, para el éxito del tratamiento.

Se deben establecer mecanismos para asegurar la continuidad del cuidado durante todo el embarazo, minimizando las interrupciones debido a la sobrecarga de los servicios hospitalarios. Es fundamental garantizar que todas las pacientes con preeclampsia tengan acceso oportuno a estas intervenciones, ya sea en el entorno hospitalario o a través de programas comunitarios que ofrezcan sesiones de meditación y educación en centros de salud locales.

La solución recomendada consiste en diseñar e implementar un programa piloto en el Centro de Salud "San José de Poalo", basado en la intervención combinada de meditación y educación para la salud. Este programa debería incluir:

- Capacitación especializada para las enfermeras en técnicas de meditación y manejo de estrés para mujeres embarazadas.
- Sesiones estructuradas de meditación y educación, con seguimiento regular de la presión arterial y otros indicadores de salud.
- Desarrollo de materiales educativos accesibles y visualmente atractivos para facilitar la comprensión de la preeclampsia y las estrategias de autogestión.
- Un sistema de apoyo emocional continuo mediante la creación de grupos de apoyo para mujeres con preeclampsia, liderados por enfermeras y profesionales de salud mental.

Conclusiones

La investigación realizada en el Centro de Salud "San José de Poalo" ha demostrado que las intervenciones de enfermería basadas en sesiones de meditación y educación para la salud tienen un impacto positivo significativo en el manejo de la preeclampsia en mujeres embarazadas. Los resultados obtenidos evidencian que estas intervenciones contribuyen tanto al bienestar físico como emocional de las usuarias, lo que refuerza la importancia de incorporar estas estrategias dentro de los cuidados prenatales.

En cuanto a la reducción de la presión arterial, se observó que un alto porcentaje de las participantes (69.1%) percibió una mejora en el control de sus niveles de presión arterial tras las sesiones de meditación. Este hallazgo subraya la efectividad de las técnicas de relajación y respiración en la gestión de una de las complicaciones más críticas de la preeclampsia, mostrando su potencial para ser una herramienta clave en el control de esta condición.

Respecto a la educación para la salud, los resultados revelaron una notable mejora en la adherencia a las recomendaciones médicas, con un 65.8% de las participantes que implementaron las recomendaciones proporcionadas durante las sesiones educativas. Además, el 63.8% de las usuarias indicó que la educación les permitió comprender mejor su condición de preeclampsia, lo que refuerza la importancia de una adecuada comunicación entre el personal de salud y las pacientes, favoreciendo la toma de decisiones informadas y la adopción de hábitos saludables.

Por otro lado, las percepciones de las usuarias en relación con el impacto emocional de la intervención fueron mayoritariamente positivas. Un 62.8% de las participantes señaló que las sesiones mejoraron su bienestar emocional, lo que refleja la importancia del apoyo psicológico

durante el embarazo, especialmente en el manejo de condiciones como la preeclampsia, que pueden generar ansiedad y estrés.

En función de los resultados obtenidos, se recomienda la implementación de un programa de intervención integral en el ámbito prenatal que combine sesiones de meditación y educación para la salud como parte del tratamiento estándar para mujeres con preeclampsia. La incorporación de estas prácticas no solo debe centrarse en la reducción de la presión arterial, sino también en el fortalecimiento del bienestar emocional y la adherencia a las indicaciones médicas.

La intervención de enfermería mediante meditación y educación para la salud es una estrategia efectiva y beneficiosa que debe ser considerada para su inclusión en los programas de atención prenatal. Este enfoque integral puede contribuir significativamente a mejorar tanto los resultados clínicos como la experiencia general de las mujeres embarazadas que padecen de preeclampsia, favoreciendo su salud física y emocional.

Referencias

1. Alban, R., Rivera, S., & Ayala, V. (2019). Intervenciones de enfermería y su incidencia en pacientes preeclámpicas posquirúrgicas del área ginecológica del Hospital General Alfredo Noboa Montenegro, Guaranda Bolívar periodo Mayo-Septiembre 2019. Guaranda, Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo.
2. Arias, E., & Vallejo, G. (2023). Monitoreo de las Intervenciones de enfermería en mujeres embarazadas con preeclampsia en el Hospital General Riobamba IESS. Riobamba, Ecuador: UNIANDES.
3. Barrientos Gómez, J., Parada Zuluaga, J., Soto Monsalve, L., Domínguez Mejía, L., & Tavera Moncada, D. (2024). Calidad de vida en preeclampsia severa. Estudio observacional. *Medicina U.P.B.*, 43(1), 47-55. <https://doi.org/10.18566/medupb.v43n1.a05>
4. Barrientos, A. G. (2024). Calidad de vida en mujeres con preeclampsia severa. *Revista de Salud Materno-Infantil*, 12(3), 145-158.
5. Cabrera, J., Pereira, M., Ollague, R., & Ponce, M. (2019). Factores de riesgo de preeclampsia. *RECIAMUC*, 3(2), 1012-1032. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(2\).abril.2019.1012-1032](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(2).abril.2019.1012-1032)
6. Cabrera, M., López, R., & Torres, S. (2019). Complicaciones derivadas de la preeclampsia. *Ginecología y Obstetricia*, 45(2), 87-94.

7. Díaz, P., & Gutierrez, J. (2022). Beneficios de la Práctica de Yoga en el Embarazo: UNA revisión Bibliográfica. Universidad de Jaén.
8. Gabino , R., & Hernández, J. (2023). Estilo de vida y su influencia en el desarrollo de preeclampsia en mujeres de 25 y 40 años Hospital General Monte Sinai. Guayas, Ecuador: UPSE.
9. González Espangler, L., & Silva Martínez, M. (2024). Algunas reflexiones sobre la atención de enfermería para la prevención terciaria de complicaciones asociadas al puerperio. MEDISAN, 28(2), 1-8.
10. González, J., & García, A. (2021). Factores de Riesgo maternos que influyen en la preeclampsia presente en gestantes que acuden al Hospital Básico Rafael Serrano López, 2020. Santa Elena, Ecuador : UPSE.
11. Guerrero, M., Peralta, E., Duran, T., Olivares, O., Pérez, X., & Ruiz, J. (2023). Diferencias en hábitos alimentarios en mujeres con embarazo saludable y con preeclampsia. Sanus, 8. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.349>
12. Herrera, K. (2018). Preeclampsia. Médica Sinergia, 3(3), 8-12.
13. Lana- Pérez, A., Caamaño-Isorna, F., Baltasar-Bagué, A., Amezcua-Prieto, C., Vives-Cases, C., & Davó-Blanes, M. (2018). Competencias y contenidos de Salud Pública del Grado de Enfermería en las universidades españolas. Revista Española de Salud Pública, 1-14.
14. Loor, L., Pincay, L., Yumbo, Y., Reyna , G., Villacreses, K., & Delgado, J. (2021). Preeclampsia y complicaciones mamterno-fetales. Polo del Conocimiento, 6(2), 101-109. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i2.2239>
15. Mészáros, B., Veres, D., Nagyistók, L., Kovács, B., Kukor, Z., & Valent, S. (2024). A meta analysis on first trimester blood count parameters is the neutrophil-to-lymphocyte ratio a potentially novel method for first-trimester preeclampsia screening? 1-11. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1336764>
16. OPS. (2021). Síntesis de evidencia y recomendaciones para manejo de la suplementación con calcio antes y durante el embarazo para la prevención de la preeclampsia y sus complicaciones. Rev Panam Salud Publica., 45-134. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.134>

17. Paguay, M., Salazar, T., & Rivera, E. (2019). Intervenciones de enfermería en pacientes con preeclampsia. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
18. Pereira, J., Fernández, L., & Morales, T. (2020). Preeclampsia: una condición hipertensiva específica del embarazo. *Journal of Hypertension in Pregnancy*, 9(1), 22-30.
19. Pereira, J., Pereira, Y., & Quiros, L. (2020). Update in preclamsia. *Médica Sinergia*, 5(1), 2-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.31434/rms.v5i1.340>
20. Pezo, E., & Castillo, D. (2021). Cuidados de enfermería en gestantes con preemclampsia atendidas en el Hospital Básico Dr. "Rafael Serrano López", La libertad 2021. La LIbertad, Ecuador: UPSE.
21. Rosenstock, I. M. (1974). Modelos de creencias en salud: Un enfoque para la promoción de la salud. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
22. Seminario-Gallosa, F., Bardales-Zuta, V., & Carruitero-Honores, M. (2024). Prevención de la preeclampsia y su relevancia en el contexto latinoamericano: una revisión narrativa. *Obstetricia y Ginecología*, 99(2), 116-123. <https://doi.org/10.24875/RECHOG.23000076>
23. Silva Martínez, M., Parada Ferrera, I., Galán Bermudes, G., González Espangler, L., & Olivares Paizan, G. (2024). Atención de enfermería para la prevención terciaria de algunas complicaciones asociadas al puerperio. *MEDISAN*, 28(1).
24. Ureña, G. (2022). Yoga como terapia complementaria para reducir la ansiedad en mujeres embarazadas: Una revisión Bibliográfica Narrativa. Almeida: Universidad de Almería.