



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS
DE SALUD PÚBLICA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

INFORME DE INVESTIGACIÓN

PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD. HACER
COMUNIDAD Y GRUPO “COATLICUE” DE AYUDA MUTUA
DURANTE EL EMBARAZO. CENTRO DE SALUD T-III DR.
GASTÓN MELO, MILPA ALTA, CIUDAD DE MÉXICO,
AGOSTO A NOVIEMBRE DE 2023.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

LICENCIATURA EN MEDICINA

ASESORA

DRA. CAROLINA MARTÍNEZ SALGADO

AUTORA

MPSS LUZ DEL CARMEN MÁRQUEZ HERNÁNDEZ
MATRÍCULA 2172035104

INDICE

<i>INTRODUCCIÓN</i>	02
<i>Antecedentes</i>	02
<i>Justificación</i>	04
<i>Planteamiento del problema</i>	05
<i>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</i>	07
<i>OBJETIVOS</i>	07
<i>Objetivo general</i>	07
<i>Objetivos específicos</i>	07
<i>PARTICIPANTES Y PROCEDIMIENTOS</i>	08
<i>RESULTADOS</i>	10
<i>DISCUSIÓN</i>	13
<i>CONCLUSIONES</i>	15
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	17
<i>ANEXOS</i>	19

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

Con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), la Alcaldía de Milpa Alta, representa el 20% del territorio estatal de la Ciudad de México, siendo su poblado más grande el Pueblo de San Antonio Tecomitl, una de las 244 localidades que conforman la Alcaldía de Milpa Alta, con una población de 27 768 personas para el 2020. En la Alcaldía, 69.8% de las personas se encuentran afiliadas a algún sistema de salud, distribuyéndose de la siguiente manera: 51% afiliados al INSABI, 22.9% al ISSSTE, 22.8% al IMSS, y el 4.2% restante se divide entre afiliación al IMSS Bienestar, PEMEX, SEDENA, SEMAR, Institución privada u otra institución.

El Centro de Salud T-III Dr. Gastón Melo es el encargado de brindar el primer nivel de atención, con base en la prevención de enfermedad y la promoción de la salud, a la población afiliada al INSABI, IMSS Bienestar y no derechohabiente de la zona. Parte de quienes asisten al Centro de Salud son las mujeres gestantes, que idealmente durante los nueve meses del embarazo llevan un Control Prenatal. El embarazo constituye un período crítico donde la mujer atraviesa diversos cambios fisiológicos, sin embargo, como plantea Maldonado-Durán (2008), no sólo se atraviesan dichos cambios, sino que también podemos encontrar cambios psicológicos derivados del tránsito hacia la maternidad, derivados de la necesidad de “*hacer espacio*” tanto físico como mental para el nuevo ser que dependerá completamente de la capacidad de la madre para cuidarle y proveerle durante el inicio de su vida.

Con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021b), en 2019 se presentó en el país un incremento de casi un punto porcentual en las madres y padres adolescentes, llegando al 16.2%, en comparación con las estadísticas de 1995, en donde se reportaba el 15.3%. Los embarazos en madres de 10 a 14 años se han mantenido en 0.4% en el mismo período. En 2019, en 16 de cada 100 nacimientos la madre tenía entre 15 y 19 años; diez puntos porcentuales por encima de los hombres del mismo rango de edad. Para 2020, la tasa de fecundidad

adolescente nacional fue de 68.53, en la Ciudad de México fue de 47.83 y en Milpa Alta se reportó un 88.79 por cada mil mujeres de 15 a 19 años, respectivamente.

El Observatorio de Mortalidad Materna (2020) reportó en 2016 una razón de mortalidad materna de 28.3. Desglosando estos datos, 38.2% de las fallecidas tenía entre 19 y 24 años, 32.4% fallecieron por causas obstétricas indirectas y un 20.6% de estas mujeres no llevaron ningún control prenatal durante el embarazo.

Según datos de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (2022), durante 2021 la Jurisdicción Sanitaria de Milpa Alta reportó una muerte materna, número que redujo a 0 en el 2022. En los datos preliminares de 2023, no se ha reportado ninguna muerte materna.

Con datos preliminares de la primera mitad del 2023 de la Jurisdicción Sanitaria de Milpa Alta (2024), en los Centros de Salud de la Jurisdicción Sanitaria de Milpa Alta se atendieron 650 embarazadas de primera vez y 172 subsecuentes, dando un total de 822 embarazadas en seguimiento durante dicho período. De estas mujeres, 84 tenían alguna patología crónica órgano-funcional y 15 crónica infecciosa. 39 mujeres tenían menos de 15 años al momento de la gestación, 367 tenían entre 15 y 19 años y el resto tenían más de 20 años. La complicación más común fueron las infecciones de vías urinarias, abarcando un 13.38% de las atenciones, con una cantidad equiparable de infecciones cervicovaginales, además, un 9.48% de las embarazadas fueron referidas por la identificación de factores de alto riesgo.

Las enfermedades de vías urinarias y cervicovaginales, que son las infecciones agudas más frecuentemente presentadas, son prevenibles y tratables, además de que pueden ser identificadas por la mujer al saber la sintomatología clave, generando concientización de la importancia de un adecuado apego al control prenatal para la prevención de complicaciones.

Justificación

Los espacios donde se genera un ambiente de empatía favorecen el entendimiento y compromiso mutuo para mejorar la calidad del autocuidado en el periodo perigestacional. Pérez-Pinto y colaboradores (2019) entrevistaron a 13 mujeres embarazadas, concluyendo que contar con una red de apoyo durante el embarazo repercute positivamente en el autocuidado del embarazo, así como un sentido de solidaridad, acompañamiento y comunidad, lo que coincide con lo descrito por Chávez-Courtois y Negrete-Martínez (2021), quienes exponen un conjunto de prácticas que las mujeres indígenas de Puebla llaman “actos cotidianos de resistencia”, remarcando la importancia de la convivencia comunitaria, la movilidad para la atención prenatal, y los saberes del cuidado del embarazo.

La definición de autocuidado puede abarcar diversas directrices y referentes. Englobando la mayoría de estas definiciones y basándonos en la Organización Panamericana de la Salud (2022), se puede decir que es *“La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”*.

La Organización Panamericana de la Salud (2022b), recomienda acciones dirigidas a fomentar el autocuidado en mujeres embarazadas, incorporando hábitos saludables que perduren durante toda la vida, ya que éste se considera un factor determinante en la disminución de complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio, así como para conservar la salud del recién nacido, que depende del conocimiento y la calidad de vida que mantenga la embarazada.

Como explican Navarro-Peña y Castro-Salas (2010), la teoría del déficit de autocuidado, planteada por Elizabeth Orem, se refiere a cuando la demanda total que se le hace a un individuo excede su capacidad para responder a ella. Cuando existe este déficit puede compensarse por medio de acciones de personal capacitado, pudiendo ser: totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio y de apoyo educativo. Lograr la comprensión de la importancia del autocuidado durante el embarazo, brinda a las mujeres la posibilidad de crear los niveles de

compromiso, para conservar la salud y bienestar de ellas, su embarazo y el individuo por nacer.

Alberca-Muñoz y colaboradores (2002), plantean que los Grupos de Ayuda Mutua brindan apoyo social y emocional a sus integrantes, además de educación en espacios formados para favorecer que sus asistentes participen en el proceso y en ser parte de una red social de apoyo saludable. Son una estrategia implementada en diversos ámbitos, como el cuidado de las enfermedades crónicas, la salud mental, los duelos, la recuperación de la drogadicción e incluso formándose grupos de ayuda mutua referentes a la emergencia atravesada en el año 2020 secundario a la pandemia de COVID-19, por lo que no resulta difícil imaginar el impacto que puede tener su implementación en la forma de vivir el embarazo, parto y puerperio.

Planteamiento del problema

El Grupo “Coatlicue” De Ayuda Mutua durante el Embarazo surgió en Julio del 2023, en el área de trabajo social del Centro de Salud T-III Dr. Gastón Melo, ya que previamente se había implementado la estrategia de los Grupos de Apoyo Mutuo a pacientes con enfermedades crónicas, obteniendo resultados positivos en dicha población, como mejor control glucémico o asistencia a las sesiones semanales de activación física, coordinadas junto con el área de Promoción de la Salud.

Según el Instituto Nacional de Antropología e Historia (2021), *Coatlicue* es el nombre de la Diosa de la Fertilidad en la mitología mexicana, también conocida como Tonantzin, siendo representada con un vestuario que expone la dualidad de la vida y la muerte. Este fue el nombre elegido por las participantes del Grupo de Ayuda Mutua, durante la primera sesión de trabajo, sentando este presente como el cimiento para que las participantes comenzaran a integrarse en esta comunidad emergente.

Ante el objetivo de brindar un apoyo multidisciplinario e integral a las participantes, se buscó que el equipo de coordinación estuviera integrado, además de por personal de trabajo social, por psicología, odontología, enfermería y medicina. En

esta última área, tuve la fortuna de ser invitada a participar coordinando diversos temas de interés y relevancia para las embarazadas, empleando las dinámicas pertinentes según el tema que se fuera a tratar.

Dada mi participación en esta experiencia, se consideró importante recuperar el testimonio de las mujeres embarazadas pertenecientes al Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua durante el embarazo en el período de mi trabajo con ellas de agosto a noviembre de 2023, para orientarnos sobre las directrices a seguir y las áreas de oportunidad para optimizar la salud de las mujeres embarazadas de Milpa Alta, entender cuáles son sus objetivos y expectativas con respecto a la maternidad, qué importancia depositan en las redes de apoyo establecidas en espacios como estos, optimizar el acceso a la salud, promocionar la concientización sobre el autocuidado y plantear estrategias dirigidas a satisfacer las necesidades de una población específica.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influyó la participación en el Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua durante el embarazo, llevado a cabo de agosto a noviembre de 2023, en la autopercepción de la preparación para la maternidad, así como en la sensación de acompañamiento, comunidad y apoyo, entre las mujeres asistentes?

OBJETIVOS

General:

Identificar si el Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua durante el embarazo representó una fuente de apoyo importante, para las mujeres que asistieron a él, en el período en estudio, en la preparación para la maternidad y en el acompañamiento por la comunidad formada en el grupo, durante el período gestacional.

Específicos:

- Describir la definición individual de acompañamiento que tienen las mujeres embarazadas asistentes a “Coatlicue”, grupo de apoyo mutuo.
- Describir la definición individual de preparación para la maternidad que tienen las mujeres embarazadas asistentes a “Coatlicue”, grupo de apoyo mutuo.
- Identificar si la participación en el grupo ha contribuido a la formación de redes de apoyo social entre las mujeres embarazadas.
- Analizar si la asistencia al Grupo "Coatlicue" ha incidido en la autopercepción sobre la preparación para la llegada del bebé.

PARTICIPANTES Y PROCEDIMIENTOS

Estudio observacional, transversal, descriptivo, con información primaria y con un componente cualitativo.

Las participantes fueron las mujeres que formaron parte del Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua durante el Embarazo, que acudieron al menos a una consulta de control prenatal en el Centro de Salud T-III Dr. Gastón Melo, entre agosto y noviembre del 2023 y que aceptaron participar en el estudio.

El grupo que asistió al Grupo “Coatlicue” estuvo compuesto por diez mujeres, cuyas edades fueron desde los 16 hasta los 38 años. Una de ellas, la de mayor edad, atravesaba su cuarto embarazo, otra de ellas, de 19 años, había vivido previamente un aborto; el resto se encontraban cursando su primer embarazo y la consiguiente transición a la maternidad.

El trabajo con el Grupo se llevó a cabo de la siguiente manera. Se hicieron reuniones semanales en la Biblioteca Pública Maestro Quintil Villanueva, en las cuales más allá de dar clases, se organizaron mesas redondas, donde se brindó a las participantes información pertinente sobre el tema en turno, dando tiempo posterior a escuchar opiniones, anécdotas y experiencias personales de quienes voluntariamente decidían participar. Cada reunión concluía con una sesión de 10 minutos de relajación guiada, preguntando posteriormente qué se llevaba cada una de las participantes este día. Los temas tratados se establecieron en un temario previamente estructurado por el equipo de trabajo, planteando un total de 10 sesiones, además de la de bienvenida y clausura del grupo (ANEXO 1).

Después de la última sesión de dicho grupo, se obtuvo el testimonio de las mujeres embarazadas asistentes que en ese momento aceptaron participar en el estudio respondiendo al cuestionario planteado en el ANEXO 2. Como ahí se observa, además de las variables registradas, para el componente cualitativo del estudio se incluyeron varias preguntas abiertas para conocer las percepciones y experiencias de las participantes. Así, se revisó diariamente la programación de consultas durante el mes de diciembre del 2023, con la finalidad de conocer qué día asistirían

a consulta de Control del Embarazo las mujeres y poder entregar el cuestionario a su arribo a la sala de espera, permaneciendo junto a ellas durante el llenado de los datos. Cabe mencionar el caso de una participante quien solicitó que las preguntas le fueran leídas en voz alta y ella dictar las respuestas.

RESULTADOS

De las diez mujeres miembros del Grupo de Apoyo Mutuo, ocho accedieron a contestar el cuestionario (ANEXO 2). Las otras dos mujeres no pudieron ser localizadas para la realización del cuestionario, ya que no asistieron a la última sesión grupal ni contestaron al intentar ser contactadas por medio telefónico.

De estas ocho mujeres, las edades fueron de los 16 a los 38 años, con un promedio de 25 años. Seis de ellas estaban cursando su primer embarazo, dos de ellas habían tenido eventos obstétricos previos, la primera, cursando su cuarto embarazo, con tres partos previos; la segunda, cursando su segundo embarazo, con un aborto espontáneo previo. Estos datos se encuentran ilustrados en la Tabla 1.

Tabla 1. Edad, características obstétricas y sesiones a las que asistieron las mujeres participantes en el Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua durante el embarazo. San Antonio Tecomitl, Agosto-Noviembre 2023.

Caso	Edad	No. de embarazo que cursa	Eventos obstétricos previos	Número de sesiones a las que asistió
1	16	1°.	0	6
2	18	1°	0	10
3	19	2°	1 Aborto	8
4	21	1°	0	9
5	23	1°	0	6
6	28	1°	0	4
7	36	1°	0	10
8	38	4°.	3 partos previos	5

Fuente: Elaboración de la autora.

Las ocho mujeres coincidieron en que, durante su asistencia al grupo de ayuda mutua, se les brindó información útil e información que no conocían previamente.

En la primera pregunta abierta, se identificó que las razones para asistir fueron diversas, tres mujeres comentaron que lo que las motivó a asistir fue que su médico de control pregestacional les comentó de la existencia del grupo, una de ellas comenta que fue su suegra quien le informó y la animó a asistir, otra comenta que vio un cartel informativo en el Centro de Salud lo que le generó curiosidad, las tres mujeres restantes, sin especificar dónde obtuvieron la información, mencionan la

motivación intrínseca de querer informarse sobre lo que sucede durante el embarazo.

Las siguientes preguntas abiertas fueron planteadas con la finalidad de profundizar en la concepción que tienen estas mujeres sobre dos términos aquí planteados: cómo definen sentirse acompañadas durante el embarazo y cómo definen sentirse preparadas para ejercer la maternidad.

En la primera definición, estas mujeres mencionaron que para ellas el acompañamiento durante el embarazo está compuesto de la sensación de ser cuidadas física y emocionalmente, contar con el apoyo de familiares y amigos durante alguna situación de emergencia, además de apoyo básico en las actividades cotidianas, también se mencionó la importancia de que su pareja se involucrara en actividades como la asistencia a las sesiones del Grupo de Ayuda Mutua.

Para la segunda definición, todas coincidieron en que se sentirán preparadas para la maternidad al saber identificar enfermedades del recién nacido, contar con información sobre cómo cuidar del mismo y qué aspectos cambian al ser mamá.

Después de conocer la definición personal de dichos conceptos, se planteó si la asistencia al Grupo de Ayuda Mutua había contribuido con la sensación de estar acompañada durante el embarazo y de estar más preparada para ejercer la maternidad, a lo que todas las participantes contestaron que sí.

Finalmente, se preguntó si contaban con alguna sugerencia para la mejora del funcionamiento del Grupo de Ayuda Mutua, donde tres mujeres comentan que les gustaría que se hablara más a fondo de cuidados cotidianos del recién nacido, una comentó que se facilitaría la asistencia si el horario fuera durante el turno vespertino y las cuatro restantes mencionan que no tienen ninguna sugerencia ya que se sintieron conformes con el funcionamiento e integración del grupo.

Contar con un espacio de comunicación horizontal, pudo brindarnos información sobre situaciones específicas en las que se pudo brindar atención personalizada. Poniendo el caso de una participante originaria del estado de Oaxaca, quien no

contaba con familiares en la zona, permaneciendo sola durante la mayor parte del día ya que su pareja salía a trabajar, así, en coordinación con el área de Trabajo Social, se logró que una vecina estuviera atenta a la embarazada durante el último trimestre del embarazo, quedando como contacto de emergencias para acompañarla al hospital y a las consultas de seguimiento. También, se tuvo el caso de una mujer que su pareja fue deportada a su país de origen, quedándose ella sola durante la segunda mitad del embarazo, además de lidiando con la preocupación sobre el bienestar de su pareja. Con ella, se consiguió seguimiento psicológico semanal durante el embarazo, consulta prenatal más continua y comunicación constante con la coordinación del Grupo de Ayuda Mutua, hasta la resolución del embarazo.

Cabe mencionar que, al término de las sesiones y posterior a los minutos de relajación guiada, las mujeres que decidían compartirnos su opinión expresaban de forma general que se sentían más relajadas y dispuestas a continuar con su día.

DISCUSIÓN

Sobre las aportaciones de los resultados obtenidos al tema en estudio, podemos dividirlos en diferentes áreas:

– *Participación Activa y Perfil Diverso*

La participación e interés en el Grupo de Apoyo Mutuo puede evidenciarse a partir de la asistencia promedio a más de la mitad de las sesiones programadas. Además, la diversidad de edades entre las participantes, donde la mayoría cursaban su primer embarazo, permite la diversidad del grupo y da lugar a un espacio de enriquecimiento en cuanto a experiencias personales, perspectivas y opiniones variadas.

– *Motivaciones Variadas para Asistir*

La difusión del grupo se encuentra como un punto clave para motivar la asistencia de las mujeres gestantes, ya que varias fueron motivadas por el médico tratante, la observación de un cartel o el comentario de un familiar, por lo que podemos destacar y motivar la mención de la existencia de estos grupos en cada consulta médica, además de la presencia de material visualmente atractivo ubicado en puntos diversos del Centro de Salud.

– *Recepción de Información*

Todas las participantes destacaron que el grupo les proporcionó información útil y desconocida previamente, lo que indica una percepción positiva de la utilidad del grupo.

– *Satisfacción General*

La mayoría de las mujeres se sintieron conformes con el funcionamiento e integración del grupo. Las sugerencias de mejora se encuentran centradas en una mayor profundización en los cuidados cotidianos del recién nacido, ya que durante las sesiones se habla de lactancia materna, estimulación temprana y acciones preventivas (tamizajes al nacimiento, inmunizaciones que deben ser aplicadas, profilaxis oftálmica y administración de vitamina K).

Derivado de lo aquí desglosado, podemos observar que la participación en el Grupo “Coatlicue” de ayuda mutua durante el embarazo, otorgó a las mujeres un nuevo espacio de apoyo, en este caso de tipo comunitario, donde pudieron obtener información relevante haciéndolas sentir mejor preparadas para afrontar la maternidad y acompañadas durante este período, a su vez otorgó la posibilidad de recibir atención personalizada en situaciones específicas que se suscitaron durante el tiempo de estudio. Como se planteó desde la introducción, la empatía se considera un elemento clave para el entendimiento y compromiso mutuo del autocuidado durante el embarazo, en este caso, estableciendo redes de comunicación efectiva, contando con espacios donde las asistentes se sentían seguras de compartir sus experiencias y, con base en esto, orientarnos sobre las necesidades individuales.

CONCLUSIONES

La información recabada sugiere que el Grupo “Coatlicue” de Ayuda Mutua ha influido de diversas formas en las participantes: brindándoles información valiosa, apoyo emocional y contribuyendo a la sensación de sentirse preparada para afrontar la maternidad. La permanencia y expansión de este tipo de recursos permite que las mujeres encuentren un espacio amigable para empoderarse durante el período gestacional y la transición a la maternidad, contando con información que es brindada en espacios no rígidos ni intimidantes, como suele ser el consultorio médico y el Centro de Salud, además de la oportunidad de crear vínculos con las compañeras e involucrar a las redes de apoyo familiar en la asistencia a estos espacios comunitarios.

Conocer la definición individual de las mujeres de sentirse acompañadas durante el embarazo y sentirse preparadas para la maternidad resulta útil para, desde el entendimiento individual, interpretar correctamente los resultados. Así, las ocho mujeres coincidieron en que la asistencia al Grupo de Ayuda Mutua ha influido de forma positiva en dichos aspectos.

Las sugerencias proporcionadas nos hablan del interés de las mujeres en asuntos de la vida cotidiana para poder hacerse cargo del bebé por nacer, probablemente desde un carácter médico podría no considerarse como relevante, pero planteándolos de forma adecuada podrían ayudar a calmar la ansiedad de las nuevas madres en cuanto a la sensación de un adecuado ejercicio de su maternidad y, a su vez, conseguir una asistencia juiciosa y oportuna a los servicios de atención primaria.

Por esta razón, sugiero la ampliación de las sesiones, agregando temas cotidianos como la prevención de muerte de cuna, cuidados del cordón umbilical, abrigamiento del bebé de acuerdo con la temporada, técnica adecuada de baño diario e higiene, prevención de rozadura por pañal y signos y síntomas de alarma en el recién nacido.

Para futuras investigaciones, se piensa que podría ser relevante dar seguimiento a las mujeres que ya han tenido resolución de su embarazo y asistieron a este u otro

Grupo de Ayuda Mutua durante el embarazo, con el fin de comparar la percepción de la preparación para la maternidad que se tenía previo al nacimiento del nuevo individuo, contra la percepción que se posee en este momento, además, podría explorarse más sobre qué otros temas considerarían importantes incluir en las sesiones de los grupos de apoyo. A su vez, si se realizara una información de esta misma índole, sería interesante incluir el estado civil de las participantes, las redes de apoyo con las que se cuenta (familia de la embarazada, familia del conyugue, amigos, etc.) y la calidad de estas redes de apoyo, con el fin de correlacionar el entretnejimiento de las redes de apoyo de distinta índole con la sensación de acompañamiento y preparación para la maternidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberca-Muñoz y colaboradores (2002) Guía de Grupos de Ayuda Mutua. Servicio de Salud de Castilla-La Mancha SESCAM. Recuperado el 24/11/2023, de: https://sanidad.castillalamancha.es/files/guia_gam.pdf
- Chávez-Courtois ML y Negrete-Martínez V. (2021) Actos cotidianos de resistencia en el embarazo para prevenir la morbilidad materna. Salud Publica Mex. Vol.63:429-435. Recuperado el 08/12/2023, de: <https://doi.org/10.21149/11786>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021) Panorama Sociodemográfico de Ciudad de México. Censo de Población y Vivienda 2020. Recuperado el 04/11/2023, de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197827.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021b) Mujeres y hombres en México 2020. Estadísticas de Natalidad. Recuperado el 20/12/2023, de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/mujeresyhombresenmexico2020_101353.pdf
- INAH. (2021) Coatlicue. Mediateca INAH. Recuperado el 16/12/2023, de: <https://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/node/5292#:~:text=Coatlicue%2C%20en%20n%C3%A1huatl%20%E2%80%9Cla%20de,400%20Surianos%20y%20de%20Coyolxauhqui.>
- Jurisdicción Sanitaria de Milpa Alta. (2024) Censo Anual 2023. Informe de Actividades. Secretaría de Salud de la Ciudad de México. Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México.
- Maldonado-Durán M, et al. (2008) Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. Perinatol Reproduc Hum Vol.22:5-14.
- Navarro Peña, Y., & Castro Salas, M.. (2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enfermería Global, (19) Recuperado el 22/12/2023, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es&tlng=es.

- Observatorio de Mortalidad Materna en México. (2020) Mortalidad Materna en México, Indicadores 2012. Recuperado el 20/12/2023, de: <https://omm.org.mx/wp-content/uploads/2020/05/Indicadores-2016.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022) Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Anexo 3 Revisión exploratoria: definiciones de autocuidado según la OMS. Recuperado el 05/12/2023, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022b) Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. [Table, recomendaciones en vigor sobre el autocuidado durante la atención prenatal y el parto]. [Internet]. Recuperado el 05/12/2023, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586743/table/ch3.tab1/>
- Pérez-Pinto MG, Cruz-León A y Arriaga-Zamora RM. (2019) Significado del cuidado familiar como red de apoyo en las embarazadas en una comunidad de Tabasco, México. Cuidarte. Vol.8(15):45-55. Recuperado el 30/11/2023, de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/cuidarte/cui-2019/cui1915e.pdf>
- Secretaría De Salud De La Ciudad De México. (2022) Sistema de Notificación Inmediata de Muerte Materna en la Ciudad de México. Recuperado el 08/12/2023, de <https://sersalud.cdmx.gob.mx/sspcdmx/Documentos/direccion/demp/Morbilidad%20Materna/BOLETIN%20CDMX%20MM%20Noviembre%202022.pdf>

ANEXO 1. TEMARIO ESTABLECIDO PARA LA IMPARTICIÓN AL GRUPO DE AYUDA MUTUA DURANTE EL EMBARAZO.

#	FECHA	TEMA	OBJETIVO	FUNDAMENTO
1	25/08/2023	Bienvenida del grupo	Elección de un nombre para el grupo, propuesto por las integrantes, para fomentar la sensación de pertenencia.	-
2	01/09/2023	Plan de Seguridad	Dar a conocer el Plan de Seguridad para la embarazada, centrado en que conozca a dónde acudir en caso de alguna emergencia o al iniciar trabajo de parto, previendo con tiempo hospital, medio de transporte y documentos importantes.	NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida.
3	01/09/2023	Prevención de enfermedad por COVID-19 durante el embarazo.	Informar a las asistentes sobre las medidas de prevención de contagio de enfermedades respiratorias, técnicas para asistir de forma segura a la consulta y riesgos propios de contraer la enfermedad.	Artículos científicos sobre la infección por COVID-19 durante el embarazo.
4	08/09/2023	Madrinas y padrinos comunitarios	Informar la estrategia de madrinas y padrinos comunitarios, transmitiendo la importancia y corresponsabilidad en el cuidado de la salud de la mujer en periodo prenatal y puerperal. Elección de madrina o padrino comunitario.	Acciones comunitarias para la formación de Redes Sociales en Salud Materna y Perinatal – Guía de operación.
5	22/09/2023	Atención prenatal	Sensibilizar e informar la importancia de un correcto control prenatal.	NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida: informar principales acciones de prevención, número de consultas a recibir, realización de estudios de laboratorio y/o gabinete, contar con plan de seguridad y plan terapéutico recibido, informar importancia de ingesta de ácido fólico.
6	22/09/2023	Nutrición en el embarazo y el puerperio	Informar los beneficios de una adecuada alimentación durante el periodo gestacional y puerperio.	Plato del buen comer y NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida: otorgar elementos de una correcta nutrición en el periodo prenatal y puerperal.
7	29/09/2023	Lactancia materna	Otorgar a la mujer embarazada los beneficios exclusivos, importancia de los componentes y tiempo recomendado de otorgación de la lactancia materna. Enseñar técnicas de amamantamiento.	Estrategia Nacional de Salud Materna, NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida, NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar atención.
8	29/09/2023	Salud Bucal	Motivar a la mujer embarazada sobre la importancia del cuidado de su salud oral y la de su familia, fomentando hábitos higiénicos y dietéticos saludables, aplicar medidas preventivas específicas, detectar signos o síntomas indicativos de patología oral actual o futura.	NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida, NOM-013-SSA2-2015, Para la prevención y control de enfermedades bucales.
9	06/10/2023	Emergencias obstétricas	Otorgar y sensibilizar a la mujer embarazada en la identificación de signos y síntomas de alarma en emergencias obstétricas (hemorragia obstétrica, trastornos hipertensivos) que le permita identificar y acudir oportunamente a la atención médica, evitando demoras.	Diagnóstico y tratamiento inicial de las emergencias obstétricas.

10	06/10/2023	Derechos sexuales y reproductivos	Que la mujer embarazada identifique cuáles son sus derechos sexuales y reproductivos.	Derechos Sexuales y Reproductivos: un asunto de derechos humanos. CNDH, México.
11	13/10/2023	Anticoncepción post evento obstétrico	Informar sobre los métodos de planificación familiar, haciendo énfasis en la oportunidad de elección de un método anticonceptivo en el período posterior al evento obstétrico (parto, cesárea o aborto).	NOM-005-SSA2-1993, De Los Servicios de Planificación Familiar.
12	13/10/2023	Diabetes gestacional	Otorgar a la mujer embarazada medidas de prevención y oportunidad de detección de diabetes gestacional en su control prenatal, informando las complicaciones del binomio.	Diabetes y embarazo, lineamiento técnico emitido por CNEGySP. GPC Diagnóstico y tratamiento de la diabetes en el embarazo. NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida
13	20/10/2023	Cuidados del recién nacido	Enterar a la mujer embarazada de medidas preventivas (tamizajes, inmunizaciones, profilaxis oftálmica, administración de vitamina K) a llevarse a cabo en un recién nacido cuya finalidad es que verifique que se cumplan, así como los cuidados que el recién nacido deberá tener en casa.	NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida.
14	20/10/2023	Atención pregestacional al + Baby Shower	Sensibilizar a la mujer en edad reproductiva sobre la importancia de recibir atención pregestacional, para la identificación de los factores que pueden incrementar el riesgo de morbilidad y mortalidad en el embarazo, otorgando una valoración del riesgo reproductivo y las acciones que dirigirán a la mujer al momento más idóneo para el embarazo.	Lineamiento técnico de atención pregestacional, emitido por CNEGySP.
15	27/10/2023	Estimulación temprana	Transmitir a la mujer embarazada la importancia de la atención que el niño debe recibir en las primeras etapas de su vida, con el fin de potenciar y desarrollar al máximo sus habilidades físicas, intelectuales y psicosociales.	Guía de estimulación y psicomotricidad en la educación inicial.
16	27/10/2023	Tamiz metabólico neonatal	Sensibilizar y concientizar a la mujer embarazada de la importancia de detectar la existencia de una enfermedad o deficiencia congénita, antes de que ésta se manifieste, que permita instalar el tratamiento adecuado que evite consecuencias en el recién nacido.	Tamiz neonatal: detección, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los errores innatos del metabolismo – Lineamiento técnico emitido por CNEGySP.
17	03/11/2023	Violencia contra la mujer	Identificar y sensibilizar a la mujer embarazada sobre los tipos y modalidades de violencia, así como orientar en el procedimiento que debe llevarse a cabo en caso de ser víctima o sobreviviente de violencia.	Guía metodológica para la sensibilización en género, una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública – Vol 4: Violencia contra la mujer un obstáculo crítico para la igualdad de género.
18	03/11/2023	Puerperio normal y patológico	Informar a la mujer embarazada los cambios fisiológicos, signos y síntomas de alarma, cuidados y acciones preventivas durante el periodo de puerperio.	NOM-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y de la persona recién nacida.
19	10/11/2023	Promoción de la salud mental en el embarazo	Fomentar la salud y el bienestar social y emocional para la mujer en la etapa prenatal, consiguiendo un embarazo satisfactorio.	Artículos científicos de menos de 10 años sobre salud mental en el embarazo.
20	10/11/2023	Depresión posparto	La mujer en etapa de puerperio pueda identificar los signos y síntomas de depresión posparto, que le permita acudir a la atención oportuna.	Artículos científicos de menos de 10 años sobre la depresión posparto.
21	17/11/2023	Cierre del grupo	-	-

ANEXO 2. CUESTIONARIO A MUJERES EMBARAZADAS MIEMBROS DEL GRUPO “COATLICUE” DE AYUDA MUTUA DURANTE EL EMBARAZO.

El siguiente cuestionario tiene la intención de investigar algunas de las repercusiones que tuvo la asistencia al Grupo de Ayuda Mutua Durante el Embarazo para las embarazadas, así como identificar áreas de oportunidad para mejora de este.

1. Coloque el número correspondiente de embarazos y vía de resolución.

Número de embarazos: _____

Número de partos: _____

Número de cesáreas: _____

Número de abortos: _____

2. ¿A cuántas sesiones del Grupo asistió?

3. ¿Considera que durante estas sesiones se le ha brindado información útil?

Sí () No ()

4. ¿Considera que durante estas sesiones se le ha brindado información que no conocía antes?

Sí () No ()

5. ¿Por qué decidió asistir al Grupo?

6. Cómo define usted lo siguiente:

- *Sentirme acompañada durante el embarazo:* _____

- *Sentirme preparada para ser mamá:* _____

7. ¿El Grupo la ha ayudado a sentirse acompañada durante su embarazo?

Sí () No ()

8. ¿El grupo la ha ayudado a sentirse más preparada para ser mamá?

Sí () No ()

9. ¿Cómo cree usted que podríamos mejorar el funcionamiento de este grupo?

*Toda información brindada en este cuestionario permanecerá anónima y será utilizada únicamente con fines de investigación.
Gracias por participar.*



IMAGEN 1. Mujeres asistentes a la Sesión del día 20 de octubre del 2023, donde se llevó a cabo el “Baby Shower” de las integrantes del Grupo “Coatlícue”.



IMAGEN 2. Mujeres asistentes a la Sesión del día 20 de octubre del 2023, donde se llevó a cabo el “Baby Shower” de las integrantes del Grupo “Coaticue” y personal del Centro de Salud encargado de la coordinación.