

Información para las mujeres:

Episiotomía: incidencia y cuidados

REVISIÓN Y AUTORÍA:

Dr. Rafael Sánchez Borrego

Director Médico DIATROS Clínica de Atención a la Mujer. Barcelona

Julio 2019

EPISIOTOMÍA: DEFINICIÓN

La episiotomía es la incisión quirúrgica del periné que, efectuada durante el parto, aumenta el orificio vulvar y evita desgarros. Su objetivo es triple:

- Acortar el período expulsivo y reducir la morbilidad fetal.
- Evitar desgarros perineales.
- Prevenir el prolapso genital y la incontinencia urinaria.

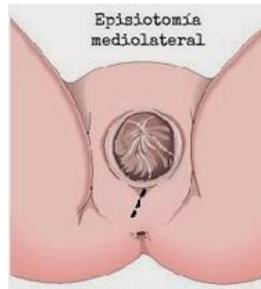
TIPOS DE EPISIOTOMÍA

Existen varios tipos de episiotomía, pero normalmente se suelen realizar dos. La principal diferencia entre ellas radica en la colocación y dirección del corte.

- **Episiotomía mediana.** La incisión comienza en la abertura de la vagina y se extiende hacia abajo, hacia el ano (línea media). Este tipo de incisión es la que suele sanar mejor, aunque puede existir riesgo de desgarro cuando el bebé pasa a través de ella.



- **Episiotomía mediolateral.** La incisión se hace en un ángulo de 45 grados con respecto a la línea media. El riesgo de rotura es menor con este tipo de incisión, pero suele llevar asociada una mayor pérdida de sangre. Además, el tiempo de curación es más largo y suele haber una mayor incidencia de dolor persistente en comparación con la episiotomía mediana.



CUIDADOS GENERALES TRAS LA EPISIOTOMÍA

Están relacionados con el mantenimiento de la higiene y los hábitos de vida saludable:

- Ducha corporal diaria
- Aseo del área genital con agua y jabón después de la defecación y/o micción; la limpieza debe realizarse siempre de delante hacia atrás.
- Cambio frecuente de compresas para mantener la herida limpia y evitar el exceso de humedad en la zona, ya que esta afecta a la correcta curación de la episiotomía.
- Dieta sana y equilibrada, y si hay estreñimiento utilizar laxantes suaves.

CICATRIZACIÓN Y DESINFECCIÓN

El uso de plantas medicinales, minerales y recursos naturales para favorecer el proceso de cicatrización, así como para mantener la asepsia de la episiotomía, ha estado presente desde la antigüedad, tanto por su bajo coste como por su disponibilidad, pero más aún por el conocimiento de que ellos se tienen.

Entre las plantas medicinales con alto poder cicatrizante y antiséptico se pueden citar las siguientes:

Aloe Vera, Centella Asiática, Calendula officinalis, Olea europaea

Hay que evitar:

- Hacer grandes esfuerzos.
- Utilizar tampones y lavados dentro de la vagina.
- Utilizar fajas postparto ya que debilitan la musculatura abdominal y retrasan la recuperación de la tonicidad de la zona.
- Tener relaciones sexuales hasta la completa cicatrización de la herida.
- Secar los puntos con un secador eléctrico, porque arruga los bordes de la herida y hace que la cicatrización sea más difícil.
- Sentarse en un flotador durante períodos prolongados, ya que produce tirantez, congestión y compresión de la zona.

Se recomienda, como medida general, el uso de soluciones limpiadoras elaboradas a partir de plantas naturales, para el cuidado de la episiotomía, tanto por la composición de sus ingredientes como por la ausencia de interferencia en la lactancia materna.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

