



cultura

## Escribir canciones es mi oficio

El reconocido músico cubano Waldo Mendoza se confiesa un romántico empedernido

»6



variada

## La mansión “embruja” del Valle de los Ingenios

De alto valor patrimonial, la casa hacienda Guáimaro carga con la cruz de no pocas leyendas

»5



deporte

## Cuba levanta la moral en Chile

A punto de concluir los Panamericanos, la isla sorprende con medallas inesperadas

»7



La psicoprofilaxis comprende la realización de ejercicios obstétricos, de relajación y de manejo de la respiración en la gestante. /Foto: Vicente Brito

# ¿Cómo evitar que el parto sea traumático?

El programa de psicoprofilaxis obstétrica familiar empieza a generalizarse gradualmente en los policlínicos y otros centros de salud de Sancti Spíritus

Arellys García Acosta

El programa de psicoprofilaxis obstétrica familiar, que incluye acciones preparatorias para que las mujeres enfrenten el parto con un entrenamiento previo, comenzó a extenderse a la Atención Primaria de salud en Sancti Spíritus.

La experiencia, que empieza a generalizarse gradualmente en los policlínicos y otros centros de salud del territorio, forma parte de las primeras acciones emprendidas en la provincia para la aplicación del proyecto de atención al parto respetado, iniciado en Cuba en el 2022 por los hospitales Camilo Cienfuegos, de Sancti Spíritus, y el Ginecobiobstétrico Ramón González Coro, de La Habana.

La licenciada en Enfermería María del Carmen Soto Ruiz, asesora de dicho programa en la Dirección Provincial de Salud, subrayó la relevancia de que la embarazada y el familiar que la acompañará en el alumbramiento asistan a su área de salud para recibir la capacitación debida.

“Es importante sensibilizar a la familia y a la gestante para que participen en los seis encuentros de la psicoprofilaxis, porque ahí se ofrecen herramientas básicas para cuando la paciente llegue a las unidades de maternidad, dígame en el proceso de parto o durante el desencadenamiento del parto, este sea fisiológico,

más placentero y no traumático, además de recibir el apoyo emocional de su pareja o familiar cercano”, indicó Soto Ruiz.

Desde la etapa prenatal —agregó— la futura mamá puede elegir a la persona que la acompañará durante el alumbramiento, la postura en la que quiere dar a luz, incluida la posición de pie.

La psicoprofilaxis comprende la realización de ejercicios obstétricos, de relajación y de manejo de la respiración en la gestante; y para el esposo o familiar acompañante, incluye dinámicas como el manejo del embarazo y la preparación para cuando nazca el bebé.

Un equipo multidisciplinario, conformado por obstetras, psicólogos, rehabilitadores en Cultura Física, ginecólogos y personal de Enfermería, se encarga de la preparación integral, teórica, física y psicoafectiva de la futura mamá y su acompañante.

Según investigaciones, el apoyo emocional brindado a la embarazada por su pareja permite disfrutar la llegada del bebé sin temores e ideas negativas, y logra en ellos tranquilidad, seguridad y bienestar permanentes.

De acuerdo con un informe de la Organización Mundial de la Salud, cada 2 minutos muere una mujer en el embarazo o el parto, buena parte de ellas por complicaciones que se presentan durante el trabajo de parto y que no habían recibido educación ni preparación alguna para enfrentar ese momento.

# Premian a destacada profesora espirituana

Ela Orellana es la primera académica de Sancti Spíritus en recibir el Premio Raimundo Reguera

Ada González Curbelo

La reconocida profesora y máster en Ciencias Ela Ramona Orellana Pérez recibió el Premio Raimundo Reguera 2023 que otorga la Sociedad Cubana de Matemática y Computación en el país, y se convirtió en la primera académica de la provincia en recibir tan alto reconocimiento.

El premio está avalado por la amplia trayectoria que atesora esta profesional, quien ha dedicado más de cinco décadas al magisterio en dicha asignatura, al mantenerse activa como profesora de esa materia en el Instituto Preuniversitario de Ciencias Exactas (IPVCE) Eusebio Olivera, de Sancti Spíritus.

La entrega del reconocimiento coincidió con la celebración este 31 de octubre del Día del Matemático Cubano, que reunió en la Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez a prestigiosos pedagogos en esta ciencia en la provincia.

Emocionada por recibir este premio, Ela Orellana dijo sentirse más comprometida para seguir adelante con sus alumnos, y añadió que su mayor satisfacción es ver cómo aman una asignatura a la que ella ha dedicado 53 años de su vida.

“Estoy feliz por haber podido disfrutar justamente hoy de este premio. Pensé en julio pasado, cuando recibí el Premio Paradigma, que sería la mayor emoción que tendría este año, pero hoy se repite la historia”, comentó Ela.

Este premio es el más importante que confiere la Sociedad de Matemática y Computación en el país, en la especialidad de Matemática.

La celebración por el Día del Matemático en Sancti Spíritus fue propicia, además, para reconocer a un grupo de estudiantes del territorio que se han destacado durante este año en concursos y olimpiadas de conocimientos en esa materia.

De igual manera se otorgó el Premio Príncipe de los Matemáticos Espirituanos a dos estudiantes que han transitado por la Enseñanza Media y Media Superior con los mejores resultados de su generación, honor que merecieron Michel Fernández Velázquez y Eduardo Castillo Sánchez, ambos del IPVCE Eusebio Olivera.

A su vez la Filial espirituana de la Sociedad de Matemática y Computación resultó destacada a nivel de país, reconocimiento que recibió Carlos Rafael Sebrango Rodríguez, su presidente.



Orellana Pérez ha dedicado más de cinco décadas al magisterio. /Foto: Oscar Alfonso