



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Hombres experimentan más de cerca el embarazo en curso de parto

UCR cuenta con chalecos simuladores que reproducen algunos síntomas relacionados con el embarazo.

14 NOV 2015 Salud



Participantes del Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto 2015 (foto cortesía de Katya Alvarado).

Como parte del **Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto** promovido por la **Unidad de Promoción de la Salud, UPS-OBS**, se llevó a cabo el lanzamiento de los chalecos simuladores de embarazo.

Se trata de cuatro equipos que **permiten la educación y sensibilización desde el embarazo**. De esta forma, los progenitores pueden tener un encuentro cercano con algunas sensaciones y dificultades que experimentan las mujeres en los últimos tres meses de gestación.

“El chaleco simulador del embarazo reproduce la apariencia visual (el crecimiento de las mamas y del abdomen) y sensación acorde al tercer trimestre del embarazo. **Pesa aproximadamente 11.5 kilogramos** cuando la vejiga está llena con agua, los tirantes son regulables y se pueden ajustar” mencionan los expertos de Pregnancy Profile y “bpb educativos”, distribuidores de la marca.



De izquierda a derecha: José Pablo Cascante Suárez, Adrián Badilla Alvarado, Víctor Vargas Meneses, Henry Alfaro González participantes del curso (foto cortesía Karol Alfaro).

De acuerdo con la Dra. Alejandra Marín, enfermera de la **UPS** se proyecta que todos los papás del curso tengan que pasar por los simuladores, “que ellos sientan los cambios desde la imagen corporal, reflejados en el volumen mamario y abdominal aumentados, el sobrepeso de más de 11 kilos, parte de ello mediante el uso de una vejiga removible llena con agua caliente, lo cual contribuye; además, a incrementar la sensación de calor, y una mayor presión sobre la vejiga de la persona y la consecuente necesidad de miccionar más frecuentemente, entre otras”.

La Dra. Marín añadió que primero se coloca el fajón constrictor de las costillas que tiene dos balones, esto limita la libre expansión de la caja torácica al tiempo que los balones generan una presión parecida a la que ejercen los talones del bebé. sobre esto se coloca el

chaleco simulador, todo bien ajustado en tres puntos, lo cual limita; además, la facilidad para realizar movimientos cotidianos.

La enfermera explicó que "los padres experimentan las dificultades que tienen las mujeres embarazadas para agacharse, amarrarse los zapatos, alcanzar objetos, acostarse, levantarse, entre otros. También, hicimos un recorrido por las instalaciones deportivas, y subieron al autobús universitario, para que comprendieran mejor el proceso de movilización de una mujer en esta etapa" .



Los padres subieron al autobús universitario, para que comprendieran mejor el proceso de movilización de una mujer en los últimos tres meses de gestación (foto cortesía Karol Alfaro).

Añadió que "la sensibilización y educación en torno al embarazo, parto y posparto, se logra con mucho más que agregar peso o volumen, los simuladores son muy importantes, pero deben ser parte de **un proceso que instruya y explore las emociones, los temores, las expectativas, las necesidades, los anhelos, los mitos y creencias, las capacidades, potencialidades y limitaciones**, los recursos -entre otra gran cantidad de elementos- que confluyen en esa experiencia única y diferente para cada mujer, para cada hombre, para cada familia".

En la actualidad el Curso de Parto que realiza la Universidad de Costa Rica, se efectúa dos veces al año. Para 2016, está previsto iniciarlo el 16 de marzo. Las personas interesadas pueden llamar a los teléfonos de la OBS-UPS: **2511-6828**.

Esta actividad cuenta con el apoyo de la **Unidad de Servicios de Salud de la Oficina de Bienestar y Salud, OBS, de la UCR y la Comisión Institucional de Equipamiento (CIEQ)**.

Generalidades de los simuladores

- Una vejiga removible de agua con peso interno oscilatorio que reproduce la sensación de patadas fetales.
- Vejiga llena de agua pesa aproximadamente 11.50 Kg.
- Una bolsa de sobrepeso adicional que ejerce presión sobre la vejiga.
- Un cinturón o faja constrictor de las costillas que limita las costillas para simular una respiración entrecortada y la presión fetal.
- Tiras ajustables, unitalla para todo uso.
- Un currículo completo con diez planes de lección y material de apoyo (Provisto en CD): Proyecto de Vida; Embarazo, Cuidado prenatal y Desarrollo del feto.

[Karol Alfaro Ceciliano](#)

Periodista Promoción de la Salud

promociondelasalud@ucr.ac.cr

[Mónica Valverde Luna](#)

Periodista Promoción de la Salud

promociondelasalud@ucr.ac.cr