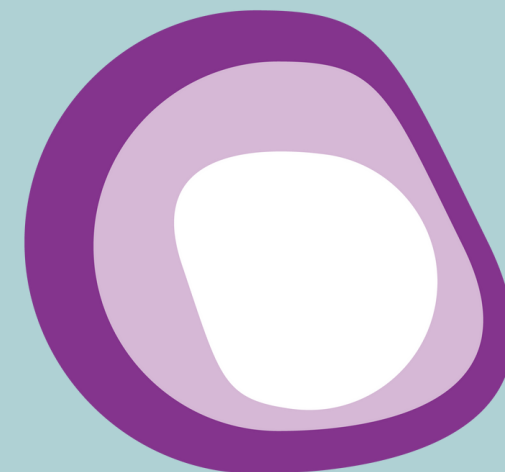


# Plan de acción accesible para el embarazo (Plan APAP): Bienvenida



*National Center for*  
**Disability &  
Pregnancy Research**

## ¿Qué es un Plan de acción accesible para el embarazo?

- El plan APAP es un proceso y un documento que una persona embarazada con discapacidad puede mostrarle a su profesional de la salud para informarle sus necesidades y preferencias:
  - durante el embarazo
  - durante el trabajo de parto y el parto
  - los primeros días después del nacimiento
  - si ocurre algo inesperado.
- Las participantes crean su plan APAP colaborando con una moderadora que las empodera con su salud y utiliza la comunicación centrada en la paciente.



# Lo que hemos aprendido de la investigación publicada

- Las dificultades de comunicación con profesionales de la salud durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto pueden tener una variedad de consecuencias negativas.
- La comunicación centrada en la paciente guarda relación con resultados positivos.
- Repaso de modelos de apoyo entre pares y de la investigación sobre planes de parto.
- Las experiencias de embarazo, trabajo de parto y parto de las personas con discapacidades no se suelen caracterizar por la autonomía y el empoderamiento.



# ¿En qué se diferencia un plan de acción accesible para el embarazo (APAP) de otros planes de parto?

- El plan APAP se elabora con una facilitadora durante cuatro a seis sesiones.
- La creación del plan APAP parte del reconocimiento de que las personas embarazadas con discapacidades no siempre reciben un trato justo de parte de los profesionales de la salud y de otros que forman parte de sus vidas. Durante las sesiones se aborda el tema del estigma.
- El plan APAP suele incluir tanto las necesidades como las preferencias de la persona embarazada en lo relacionado con la discapacidad.



## Condición: Las moderadoras deben ser pares

- Los requisitos para ser moderadora son estrictos:
  - Hay que tener una discapacidad
  - Hay que tener experiencia personal de embarazo
- Por qué es importante:
  - Las experiencias comunes fomentan la confianza y reducen el estigma.
  - Usted conoce de forma directa la relación entre el embarazo y la discapacidad.
- Su función es más que ser guía:
  - Podría tener que investigar un poco entre sesiones (cuestiones específicas relacionadas con el parto y la discapacidad, recursos locales, opciones de alojamiento).
  - Usted es facilitadora y par. Comparta según corresponda de sus propias experiencias.



# Principio fundamental: Personalización

- Áreas que requieren personalización:
  - Ritmo de la sesión: Algunas participantes completan su plan en 4 sesiones, otras necesitan 6 sesiones.
    - Las sesiones 1 y 2 se pueden combinar.
    - Las sesiones 3 y 4 pueden fluir juntas.
  - Formato y entrega del plan: Algunas personas prefieren copias en papel. Otras prefieren documentos digitales.
  - Profundidad del contenido: Algunas participantes necesitan planificar adaptaciones extensas. Otras se enfocan más en las estrategias de comunicación.
  - Consideraciones sobre la discapacidad: Cada discapacidad es única. No suponga nada.



# Cómo crear impulso: Informes de progreso

- La tarea entre las sesiones 2 y 3 es fundamental.
  - Las participantes deben hablar al menos con un miembro de su equipo de apoyo.
  - Aquí es donde el plan pasa de la teoría a la práctica.
- En cada sesión subsiguiente:
  - Pregunte por las conversaciones.
  - Celebre los avances y ayude a superar los obstáculos.
  - Anote qué es lo que ha dado resultado y lo que no lo ha dado.
- Anime la comunicación continua:
  - Los planes dan mejor resultado cuando se elaboran dialogando con los profesionales de la salud, los socios y las personas de apoyo.
  - Cada conversación ayuda a perfeccionar el plan APAP.
  - La función de usted es preparar al participante para estas conversaciones y la reflexión posterior.

# Sesión de seguimiento: el momento importa

- ¿Por qué esperar de 4 a 6 semanas?
  - Las madres y padres primerizos necesitan tiempo para recuperarse y adaptarse.
  - La comunicación muy precoz puede ser intrusiva.
  - Ha pasado suficiente tiempo para reflexionar en profundidad sobre la experiencia.
- ¿Y si la participante desea comunicarse antes?
  - Puede ser flexible, pero explique que está bien esperar.
- Metas de la sesión 6:
  - Reflexionar: ¿qué salió de acuerdo a lo planeado?
  - Identificar los apoyos útiles y los obstáculos persistentes.
  - Acceder a recursos sobre crianza de los hijos.
  - Cerrar dando las gracias y validando.

## Recuerde el propósito doble

- El plan APAP empodera y es práctico:
  - Práctico: describe adaptaciones y apoyos específicos.
  - Empodera: combate el estigma y la discriminación, fomenta la confianza y la autonomía, desarrolla habilidades de comunicación; crea sensación de control.



# Resumen de temas a tratar en las sesiones del plan APAP (por Zoom)

Introducción y definir qué es "Lo que más le importa"

Planificación de adaptaciones para el embarazo

Planificación de adaptaciones para el trabajo de parto y el parto

Planificación de adaptaciones en el hospital

Cómo afrontar el estigma y volver a centrarse en  
"lo que más le importa"

Sesión de cierre

1.2

**¿Cuál es la historia  
de su embarazo?**



## **Al finalizar esta sesión, usted será capaz de:**

- Hable sobre lo que más le importa durante el embarazo.
- Identifique a las personas y los recursos necesarios para brindarle apoyo.
- Piense en formas de comunicar sus planes.

**Lo que más le importa**

# Plan de acción accesible para el embarazo

## Planes para el embarazo

### El ambiente ideal para mí:

- Tiene la opción de una mesa de exploración ajustable
- Incluye opciones para sentarse cómodamente
- Me permite incluir a mi persona o personas de apoyo
- Tiene horarios flexibles

### Lo que los profesionales de la salud pueden hacer para ayudar:

- Hablarme directamente a mí
- Darme información por adelantado
- Darme resúmenes por escrito
- Limitar el toque
- Confirmar mi consentimiento
- Reconocer y aceptar lo que yo sé sobre mi discapacidad
- Si es necesario, ayudarme con las transiciones
- Ayudarme a gestionar las cosas que me estresan
- Comprender que mi dolor varía, pero que puede ser significativo

### Lo más importante para mí es:

- Médicos informados sobre la OI o dispuestos a informarse.

## Planes para el trabajo de parto y el parto

### El ambiente ideal para mí:

- Incluye a mi equipo de apoyo
- Ofrece opciones de posicionamiento
- Incluye opciones de masaje
- Reconoce mi necesidad de controlar el dolor
- Incluye acceso a una bañera o ducha con silla
- Incluye mis objetos personales

### Lo que los profesionales de la salud pueden hacer para ayudar:

- Si es necesario, ayudarme con las transiciones
- Anotar instrucciones, plazos o qué esperar en una pizarra
- Obtener mi consentimiento para tocarme
- Comprender que me resulta complicado evaluar mi dolor por mi historial de dolor crónico
- Preguntarme por el dolor utilizando descriptores en lugar de números
- Explicar con claridad plazos y opciones de enfoques alternativos

### Lo más importante para mí es:

- levantarme y moverme un poco después del parto.

## Apoyos y planes para el posparto

### Ambiente ideal para mí después del parto:

- Incluye a mi equipo de apoyo
- Tiene mis objetos personales, incluida mi ropa
- Reconoce que mis síntomas están cambiando y que son variables
- Acepta nuestras decisiones con respecto a la lactancia materna

### Lo que los profesionales de la salud pueden hacer para ayudar:

- Asegurar que el bebé y yo contemos con la atención que necesitamos antes de volver al hogar
- Ayudarme a controlar el dolor comprendiendo que es complicado evaluarlo
- Respetar mis deseos para mi niño
- Reconocer y aceptar lo que yo sé sobre mi discapacidad
- Si es necesario, ayudarme con las transiciones
- Ayudarme a gestionar las cosas que me estresan
- Evaluar mi salud mental después del parto
- Explicar claramente el plan de recuperación posparto y cuándo reanudar la medicación

### Lo más importante para mí es:

# Gracias por compartir su trayectoria con nosotros

---

¡Por favor, avísenos cuando dé a luz!

El correo electrónico de facilitadora:

Teléfono o texto de facilitadora:

