Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Contribuciones de la estética a la salud y la calidad de vida de las mujeres embarazadas con prácticas de salud integrativas y complementarias: una revisión sistemática.

Contribuciones de la estética a la salud y calidad de vida de las mujeres embarazadas a través de Prácticas de salud integrativas y complementarias: una revisión sistemática

Contribuciones de la estética a la salud y la calidad de vida de las mujeres que se sienten incómodas con las prácticas de salud integrativas y complementarias: una revisión sistemática.

Sophia Magalhães Gomes,
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro,
Sophia.magalhaes.g@gmail.com;
Cecília Lobo David,
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro,
cecilialobodaviid@gmail.com; Márcia
Freire dos Reis Gorny, Centro
Universitario Senac, Campus Santo Amaro
marcia.frgorny@sp.senac.br João
Paulo Correia Gomes Centro
Universitario Senac Campus Santo Amaro
joao.pcgomes@sp.senac.br

Resumen: El embarazo es un periodo marcado por profundas transformaciones físicas, hormonales, emocionales y sociales que impactan directamente en la calidad de vida de la mujer. Estos cambios son necesarios para el desarrollo fetal y para preparar el cuerpo materno para el parto y la lactancia; sin embargo, con frecuencia se asocian con molestias como dolor muscular, edema, cambios posturales, fatiga, ansiedad, cambios en la piel y fluctuaciones emocionales. En este contexto, las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PSIC) y la atención estética especializada desempeñan un papel importante en la promoción de la salud integral de las mujeres embarazadas. El estudio analizado tuvo como objetivo comprender las contribuciones de la estética asociada a las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PSIC) al bienestar físico, emocional y social de las mujeres durante el embarazo. La investigación se desarrolló mediante una revisión bibliográfica cualitativa, exploratoria y descriptiva, basada en artículos científicos, monografías, libros, tesis y publicaciones del Ministerio de Salud, entre 2000 y 2024. Los autores destacan que el rol del esteticista va más allá de la dimensión estética, contribuyendo a una atención acogedora y humanizadora, y...

Fortalecimiento de la autoestima materna. Palabras clave: embarazo; estética; salud; bienestar materno; prácticas de salud integrativas y complementarias (PIC).

Resumen: El embarazo es un periodo marcado por profundas transformaciones físicas, hormonales, emocionales y sociales que impactan directamente en la calidad de vida de la mujer. Estos cambios son necesarios para el desarrollo fetal y para preparar el cuerpo materno para el parto y la lactancia; sin embargo, suelen estar asociados con molestias como dolor muscular, edema, cambios posturales, fatiga, ansiedad, alteraciones cutáneas y fluctuaciones emocionales. En este contexto, las Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PSIC) y la atención estética especializada desempeñan un papel importante en la promoción de la salud y el bienestar general de la mujer embarazada. El objetivo de este estudio fue comprender las contribuciones de la estética asociada a las PSIC al bienestar físico, emocional y social de las mujeres durante el embarazo.

La investigación se realizó mediante una revisión bibliográfica cualitativa, exploratoria y descriptiva, basada en artículos científicos, monografías, libros, tesis y publicaciones del Ministerio de Salud entre 2000 y 2024. Los autores destacan que el rol de la esteticista trasciende la dimensión estética, contribuyendo a una atención integral, la humanización de las prácticas de salud y el fortalecimiento de la autoestima materna. Palabras clave: embarazo; estética; salud; bienestar materno; prácticas de salud integrales y complementarias (PSI).

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

1. Introducción

El embarazo es un período de intensos cambios físicos, emocionales y hormonales que tienden a...
impactan directamente la calidad de vida de una mujer. Estos cambios pueden causar
molestias como hinchazón, dolor muscular, trastornos posturales, cambios en la piel y
cambios de humor.

Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS, por sus siglas en inglés) son recursos terapéuticos.
basado en el conocimiento tradicional, destinado a prevenir diversas enfermedades y...
Recuperación de la salud, con énfasis en la escucha empática, el vínculo terapéutico y la integración.
de los seres humanos con el medio ambiente y la sociedad (BRASIL, 2012).

Dado este contexto, el papel de la esteticista adquiere una importancia relevante no solo en
no solo en el cuidado estético, sino también en la promoción de la salud, el bienestar físico y el equilibrio.
estado emocional de la mujer embarazada.

Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo evaluar la importancia de la esteticista en
seguimiento del embarazo e investigación de cómo las prácticas integrativas y
Las prácticas de salud complementarias (PICS, por sus siglas en inglés) pueden prevenir y aliviar molestias comunes en este...
período.

2. Marco teórico

El embarazo es un período caracterizado por intensos cambios físicos y emocionales en el cuerpo.
Las mujeres requieren cuidados especiales para garantizar su bienestar. En este contexto, el rol
La experiencia de la esteticista puede ser crucial para proporcionar técnicas de relajación y drenaje.
Drenaje linfático, que ayuda a reducir la hinchazón, mejorar la circulación y aliviar la tensión.
muscular

2.1. Cambios fisiológicos durante el embarazo

El embarazo provoca cambios hormonales, circulatorios, musculoesqueléticos y linfáticos que
afectan el bienestar físico y emocional de las mujeres (ALEXANDRE, 2010).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Los cambios fisiológicos ocurren porque el cuerpo necesita adaptarse para mantener el equilibrio.
crecimiento y desarrollo del feto, preparando el cuerpo para el parto y, posteriormente,
para la lactancia materna. Estos cambios están controlados principalmente por cambios
Hormonal y debido a la expansión anatómica de los órganos, resultante del aumento del tamaño del útero y el nuevo
demandas metabólicas (FRANÇA et al., 2015).

La placenta es uno de los principales órganos responsables de estas transformaciones, ya que secreta...
hormonas como la progesterona, el estrógeno, la gonadotropina coriónica humana (hCG) y
Somatomamotropina coriónica, que actúa sobre diferentes sistemas corporales. El aumento de
La producción de progesterona y estrógeno puede aumentar el volumen sanguíneo hasta en un 40% (POLDEN;
MANTLE, 2005), lo que provoca edema, sensación de pesadez y fatiga (SILVA; ZANETTI;
MATSUTANI, 2006; ZUGAIB; KAHHALE, 1995).

La progesterona tiene un efecto relajante sobre el músculo liso, lo que reduce el movimiento.
Puede provocar problemas intestinales, acidez estomacal y reflujo, pero es esencial para mantener el útero relajado y prevenir el estreñimiento.
Contracciones prematuras. El estrógeno estimula el crecimiento uterino, aumentando su volumen.
Flujo sanguíneo y desarrollo mamario. La prolactina y la oxitocina, por otro lado, preparan las glándulas.
glándulas mamarias para la lactancia, controlando la producción y eyección de leche. La hCG mantiene el cuerpo
La fase lútea se produce durante los primeros meses y garantiza la producción de hormonas hasta que la placenta asume esa función.
función (GUYTON; HALL, 2006 apud FRANÇA et al., 2015).

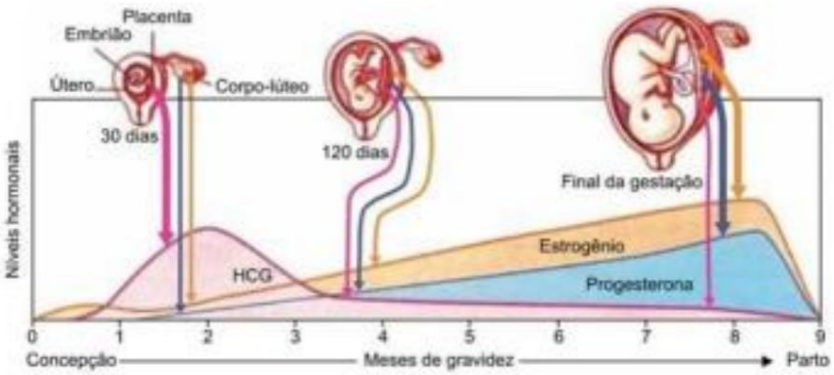
Estas hormonas, junto con el crecimiento del útero y del feto, provocan cambios estructurales en
prácticamente todos los sistemas del organismo materno. En el sistema cardiovascular, el corazón.
El corazón necesita bombear más sangre para nutrir la placenta y al bebé, lo que aumenta el gasto cardíaco.
y el volumen sanguíneo. En el sistema respiratorio, el útero empuja el diafragma hacia arriba y el
La mujer respira de forma más superficial pero con mayor frecuencia para satisfacer la demanda de oxígeno.
En el sistema renal, los riñones aumentan su actividad para eliminar los productos de desecho metabólicos del cuerpo.
de la madre y el feto, y el volumen de orina aumenta (FRANÇA et al., 2015).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Figura 1: Variación en los niveles de las tres hormonas a lo largo del embarazo. Las flechas verticales más anchas representan una cantidad relativamente mayor de la hormona liberada.



Fuente:GOWDAK et al. (2013) apud SANARMED (2019).

El sistema digestivo también experimenta cambios, ya que el vaciamiento gástrico se vuelve más...

La digestión lenta puede causar acidez estomacal y estreñimiento, pero permite una mayor absorción de nutrientes. Por otro lado...

El sistema endocrino-metabólico comienza a requerir una mayor resistencia a la insulina y una mayor necesidad.

de glucosa y nutrientes para apoyar el crecimiento fetal (FRANÇA et al., 2015).

En el sistema tegumentario (piel), los cambios son significativos y resultan de modificaciones.

Cambios hormonales y fisiológicos específicos del embarazo. El embarazo provoca hiperpigmentación de las zonas

áreas específicas, como las areolas, la línea media del abdomen (línea negra), las axilas y los genitales, debido a

mayor producción de melanina, estimulada por las hormonas estrógeno y progesterona, y

por la hormona estimulante de los melanocitos (MSH) (ALVES; VALLERA; NOGUEIRA, 2005)

(citado en FRANÇA et al., 2015).

Estos cambios también explican la aparición del melasma gravídico (manchas oscuras en la piel).

(rostro) y estrías, que se producen debido al estiramiento rápido de la piel y la acción hormonal que afecta

La elasticidad del colágeno y las fibras elásticas. La vascularización cutánea aumenta, lo que provoca

mayor sensibilidad, calor local y, en algunos casos, aparición de venas varicosas (CARNEIRO;

AZULAY-ABULAFIA, 2005 apud FRANÇA et al., 2015).

Además de los cambios físicos, también se producen cambios emocionales y psicológicos como consecuencia de...

Acción hormonal y adaptación al nuevo rol social y emocional de la maternidad. Son parte

de la preparación general del cuerpo femenino para el parto y el cuidado del bebé.

(SALLET, 2003; MOULAZ, 2019; DE ANDRADE; DE LIMA, 2016). Estos cambios

Esto ocurre porque el cuerpo de la mujer embarazada se reorganiza completamente para protegerse, nutrirse y...

Para proporcionar condiciones de vida al feto. Se trata de adaptaciones naturales, fisiológicas y reversibles que se producen después de...

parto (FRANÇA et al., 2015).

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

2.2. Servicio humanizado

La atención humanizada durante el control prenatal y en las prácticas estéticas dirigidas a mujeres embarazadas es fundamental. Guerreiro et al. (2012) afirman que la atención prenatal calificada "se refleja en "Incorporar comportamientos acogedores sin intervenciones innecesarias." Silva, Andrade y Bosi (2014) afirma además que la atención humanizada consolida la integralidad de atención, lo que permite una relación dialógica entre las mujeres embarazadas y los profesionales de la salud. Ortiga, Carvalho y Pelloso (2015) destacan que las mujeres embarazadas valoran "la relación "Interpersonal, el vínculo creado, el diálogo, la orientación y el apoyo brindado", a menudo más que las pruebas en sí mismas. De esta manera, la humanización fortalece la adherencia a la atención prenatal y Facilita el proceso del embarazo.

2.3. El papel de la esteticista durante el embarazo y el posparto.

Durante el embarazo, la mujer experimenta intensas transformaciones físicas, hormonales y emocionales. que puede causar molestias como edema, dolor lumbar y cambios de humor. En este En este contexto, la esteticista desempeña un papel esencial al ofrecer cuidados personalizados, como por ejemplo: Masajes relajantes y drenaje linfático manual, siempre respetando las contraindicaciones. específico de ese período.

Según Field (2005), el 60% de las mujeres embarazadas que recibieron masajes reportaron una disminución en síntomas depresivos, además de una reducción del dolor en las piernas y la espalda. Field et al. (1999) Observaron que las mujeres embarazadas que se sometieron a masajes dos veces por semana durante cinco Semanas después, mostraron niveles más bajos de cortisol, lo que indica una reducción del estrés y una mayor bienestar.

El papel de la esteticista va más allá de la técnica, abarcando la bienvenida, la empatía y la escucha activa. El contacto suave tiene un verdadero efecto terapéutico, ya que favorece la conexión emocional.

Las mujeres embarazadas son dueñas de sus propios cuerpos. Por lo tanto, es importante incluir a esta profesional en la red de apoyo materno. Esto representa un progreso en la valoración de la atención integral para las mujeres (LIMA, 2020).

En el periodo posparto, el papel de la esteticista sigue siendo relevante, ya que ayuda en la recuperación. de autoestima y en mejorar la condición estética de las mujeres, que pueden enfrentar flacidez en la piel, estrías, grasa localizada y trastornos emocionales relacionados con la imagen corporal. Lima (2020, p. 21) afirma que "la atención estética en el período posparto debe ser individualizada y llevada a cabo con "Precaución, promoviendo la aceptación y restableciendo la atención a las mujeres en su totalidad."

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Además, la esteticista puede realizar tratamientos faciales con productos suaves y seguros.
Con el objetivo de controlar la grasa, tratar el acné gestacional y prevenir el melasma. La guía
En cuanto al uso de dermocosméticos y protectores solares adecuados, es esencial evitar
Sustancias contraindicadas, como los retinoides.

2.3.1 Prevención de las estrías

El estiramiento de la piel y los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar estrías.
Una hidratación adecuada es esencial para mantener la elasticidad de la piel, y se recomienda el uso de aceites.
Vegetales, como aceites de almendra y sésamo, y extractos, como el de aloe vera (SOUZA, 2020).
Estas sustancias, al ser naturales y emolientes, ayudan a suavizar el cabello y a que sea más manejable.
piel. Un suave masaje en las zonas propensas a las estrías mejora la circulación y la absorción de
agentes hidratantes, además de proporcionar confort y reducir el picor (SILVA, 2019).
Sin embargo, los cuidados deben comenzar pronto y realizarse con productos seguros y...
leve. Los factores genéticos, el tipo de piel y el aumento de peso también influyen en la apariencia de
estrías; por lo tanto, el cuidado estético debe integrar un enfoque integral, que incluya:
nutrición, hidratación y seguimiento médico (COSTA, 2021).
En resumen, las prácticas de hidratación combinadas con masajes suaves son seguras, accesibles y...
Eficaz para mantener la elasticidad y prevenir las estrías durante el embarazo.

2.3.2 Masajes

La terapia de masaje es una práctica ancestral que busca promover la relajación y el equilibrio físico.
emocional. Rodrigues (1999, citado por ALEXANDRE, 2010) afirma que el tacto terapéutico ayuda
para reducir la ansiedad y promover la relajación.
Bessa (2019, p. 45) define la terapia de masaje como "una técnica antigua e instintiva que implica
" Cuidado y tratamiento mediante el uso de las manos para el alivio del dolor muscular." Ferraz
(2017) destaca que la terapia de masaje está ganando prominencia en la atención médica debido a su
Contribución al bienestar y al autoconocimiento.
En Brasil, existen políticas como el Programa de Humanización en la Atención Prenatal y la Red de Cigüeñas.
Gracias a ellos, fue posible incluir la terapia de masaje como un método no farmacológico para aliviar el dolor.
(BRASIL, 2002; 2013).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

2.3.2.1 Masaje relajante durante el embarazo

El masaje relajante es una práctica segura que alivia el dolor muscular y mejora la circulación.
y proporciona bienestar físico y emocional (DE ANDRADE; DE LIMA, 2016;
(RODRIGUES, 2004). Durante el parto, ayuda a la libertad de movimiento y a la reducción del dolor.
(PEREIRA et al., 2012; BALASKAS, 2012).

Figura 2: Masaje para un embarazo tranquilo



Fuente: https://pin.it/yS6JGyHY0

2.3.2.2. Drenaje linfático

El drenaje linfático manual es uno de los procedimientos más recomendados para aliviar la retención de líquidos.
retiene líquidos y reduce el edema, siendo seguro cuando se adapta a la mujer embarazada. Silva et al. (2017, p. 15)
Hacen hincapié en que "el drenaje linfático manual adaptado para mujeres embarazadas es un recurso seguro y eficaz,
siempre que lo realice un esteticista profesional cualificado, respetando las contraindicaciones.
específico para cada trimestre del embarazo."
El drenaje linfático manual (DLM) es identificado por Leduc y Leduc (2000) como una técnica eficaz.
Para estimular el sistema linfático, eliminar líquidos y toxinas y aliviar el edema. Cambios
Los problemas musculoesqueléticos también son frecuentes, causando dolor lumbar y sobrecarga muscular.
(SPAGGIARI, 2008; BARACHO, 2007). Las técnicas de masaje y estiramiento ayudan a
Flexibilidad y realineación postural (ALEXANDRE, 2010).
Según Emrich (2013) y Santos (2012), el drenaje linfático manual utiliza maniobras suaves.
que movilizan la linfa y alivian el edema. Cardoso, Sousa y Souza (2017) confirman la
Se destaca la efectividad de la técnica, señalando la ausencia de cambios en la presión arterial. Estudios de Silva y
Meiga (2013) y de Pereira et al. (2012) también señalan el alivio del dolor, la relajación y
Estimular el sistema inmunológico.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

2.4. Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PICS)

Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS, por sus siglas en inglés) son enfoques terapéuticos que Buscan comprender al individuo en su totalidad, actuando sobre los aspectos físicos, mentales y otros. factores emocionales y sociales, y no solo síntomas aislados. Según Azevedo y Peticione (2011, p. 362), "las prácticas integradoras y complementarias buscan promover la salud y Prevención de enfermedades mediante el equilibrio físico, mental y social, teniendo en cuenta al ser humano. "De manera integral e indivisible." En Brasil, estas prácticas fueron institucionalizadas por la Política

La Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en el Sistema Público de Salud Brasileño (PNPIC) se estableció en 2006, con el objetivo Ampliar el acceso a terapias que promuevan el bienestar y el autocuidado.

Según Silva et al. (2020), el SUS incorporó varias prácticas a través de la Política Nacional. de Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias (PNPIC), como la acupuntura, la homeopatía, Fitoterapia, aromaterapia, Reiki, yoga, meditación, musicoterapia, entre otras. Esta expansión Refleja "la búsqueda de una atención integral, respetando los diferentes fundamentos médicos". y el conocimiento popular" (SILVA et al., 2020, p. 5).

Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS, por sus siglas en inglés) han demostrado ser eficaces para promover el bienestar físico y emocional durante la pandemia. embarazo, fortaleciendo el vínculo entre madre e hijo y reduciendo los síntomas de estrés y ansiedad (BRASIL, 2012).

Entre las más recomendadas se encuentran la acupuntura, la auriculoterapia, el yoga, la meditación y... Musicoterapia.

El yoga y la meditación ayudan con la respiración y el control de la ansiedad (BVS, 2012), mientras que La musicoterapia mejora la calidad del sueño y proporciona apoyo emocional (BENTO, 2018).

2.4.1. Aromaterapia y fitoterapia

El uso de aceites esenciales durante el embarazo requiere precaución y orientación técnica, ya que algunos... Plantas como la ruda, la canela y la salvia pueden causar toxicidad y contracciones uterinas, y por lo tanto... Contraindicado. Sin embargo, la lavanda, la manzanilla, la naranja dulce y la mandarina pueden utilizarse de forma segura, siempre que estén diluidas y bajo supervisión profesional (KÖNIG, 2020).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

La aromaterapia, como práctica integral de las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS), ha demostrado ser eficaz para reducir estas [enfermedades/efectos negativos].
síntomas (NASCIMENTO; PRADE, 2020). Los estudios reportan buenos resultados con el uso de
Los aceites esenciales de limón y menta, aplicados al algodón para su inhalación, dieron como resultado una
disminución significativa de las náuseas (YAVARI et al., 2014 apud TÔRRES, 2023; JOULE
ERAD et al., 2018). La combinación de estos aceites también mostró efectividad (SAFAJOU et al.,
2020).

En general, los aceites de limón, menta, jengibre y lavanda mostraron beneficios en el 80% de los casos, con pocos efectos adversos (TÔRRES, 2023). Además, la aromaterapia...
Puede utilizarse durante el parto, proporcionando relajación, comodidad y alivio.
del dolor (RODRIGUES et al., 2023; SOUZA et al., 2020). Su uso contribuye a una atención humanizada y al empoderamiento de la mujer (ASSUNÇÃO et al., 2022).

La medicina herbal también puede aliviar síntomas leves, como náuseas e insomnio, siempre que se utilice bajo...
Supervisión profesional (BRASIL, 2012). Las náuseas y los vómitos afectan entre el 35% y el 91% de...
mujeres embarazadas, impactando directamente en su calidad de vida (SAFAJOU et al.,
2020).

La fitoterapia, basada en el uso de plantas medicinales, se ha consolidado como una importante...
Una estrategia terapéutica complementaria en el contexto de la salud pública. Como se observa en la literatura:
"Las plantas medicinales se han utilizado para aumentar los recursos terapéuticos, para rescatar..."
Conocimientos tradicionales, preservación de la biodiversidad, promoción del desarrollo social.
(BRASIL, 2012, p. 3). Esta práctica está vinculada a la apreciación del conocimiento popular, a la búsqueda de tratamientos de menor costo y la integración de técnicas ancestrales con asistencia.
Es contemporáneo; por lo tanto, el interés profesional y científico en su uso y aplicación está creciendo.
regulación.

2.4.2. Cromoterapia

La cromoterapia es una técnica terapéutica que utiliza colores para restablecer el equilibrio físico y emocional (JORGE, 2020). Se considera no invasiva y funciona equilibrando las energías.
vibracional (COSTA; PEREIRA, 2020).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Tabla 1: Cada color tiene propiedades específicas:

Cor	Principais efeitos
Vermelho	Estimula a circulação sanguínea e favorece a regeneração dos tecidos.
Verde	Promove relaxamento e melhora a elasticidade da pele.
Azul	Proporciona calma, possui ação bactericida e efeito regenerador.
Amarelo	Estimula o sistema digestivo e auxilia no tratamento de acne e manchas.
Laranja	Promove relaxamento e auxilia na redução de gordura localizada.
Índigo	Apresenta efeito anestésico e atua em camadas profundas da pele.
Turquesa	Acalma e possui ação anti-inflamatória.
Violeta	Equilibra o sistema nervoso e é útil no tratamento da acne.

Referência: Elaborado pela autora com base em Jorge (2020), Bento (2018), Boccanera et al. (2006), Costa e Pereira (2020) e Peixoto et al. (2017).

Por lo tanto, la cromoterapia se considera un recurso complementario eficaz que promueve el bienestar. y mejorar los resultados estéticos sin dañar el cuerpo (PEIXOTO et al., 2017; BENTO, 2018).

Figura 3: Aplicación de la cromoterapia en mujeres embarazadas



Fuente: https://pin.it/3p3WGBNn0

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

2.4.3. Musicoterapia

La musicoterapia utiliza la música como herramienta terapéutica para facilitar la expresión emocional y para promover el bienestar (BRUSCIA, 2000 apud ALVES, [s.f.]). Los estudios muestran beneficios durante el embarazo y el parto, como la reducción del dolor y la ansiedad (RSD JOURNAL, 2023). Lin et al. (2014) destacan que la música fortalece el vínculo madre-feto y mejora la percepción. del embarazo.

La práctica se considera segura, de bajo costo y efectiva, proporcionando beneficios fisiológicos, emocionales y sociales (GONZÁLEZ et al., 2017 apud ALVES, [s.f.]). Según Carvalho (2011, pág. 65), "la construcción sonoro-musical del individuo se origina en las primeras experiencias de "El feto en contacto con el entorno sonoro intrauterino", que destaca la importancia de Experiencias auditivas durante el embarazo.

2.4.4. Auriculoterapia

La auriculoterapia utiliza la estimulación de puntos en el pabellón auricular para restaurar... Equilibrio energético y alivio de los síntomas (FERNANDEZ, 2023).

La ansiedad durante el embarazo puede causar complicaciones como parto prematuro y bajo peso al nacer. nacer (CARVALHO et al., 2015, p. 209). Los estudios muestran que la técnica reduce Reduce significativamente los niveles de ansiedad en las mujeres embarazadas, es fácil de implementar y de bajo costo. (CARVALHO et al., 2015).

También es eficaz para controlar las náuseas, los vómitos y el dolor lumbar, y las propias mujeres embarazadas reportaron alivio (SOUZA et al., 2023). Se considera seguro y no presenta efectos adversos. significativo (TAVEIRA, 2024). Las reacciones leves, como el aumento de la temperatura del oído, son respuestas fisiológicas normales (MENEZES, 2023, p. 114).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

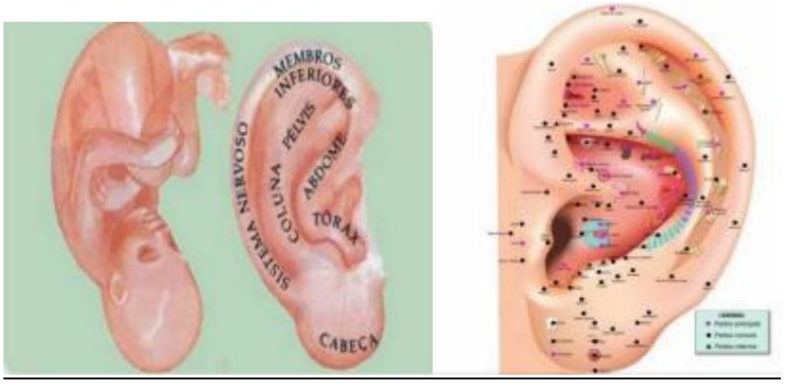
Figura 4: Mapa de puntos de auriculoterapia



Fuente:

https://i.pinimg.com/originals/eb/60/94/eb609409b1cb4083dcc3b2530fbb6e6f.jpg

Figura 5: Mapa estructural de un feto



Fuente: https://www.apcdrp.com.br/cientifico/auriculoterapia-aplicacoes-clinicas odontológicas

2.4.5. Meditación / Atención plena

La meditación, originaria de tradiciones antiguas, está asociada con la reflexión y el autoconocimiento.
(ANDRADE, 2023, págs. 4-5). Desde la década de 1970 en adelante, ganó prominencia en el campo de la salud con la
El método de atención plena (Kabat-Zinn), centrado en el manejo del estrés y el equilibrio emocional.
(ANDRADE, 2023, págs. 6-7).
Durante el embarazo, ayuda a reducir la ansiedad, mejorar el sueño y fortalecer los músculos.
del vínculo materno-fetal (ANDRADE, 2023, págs. 14-15). Programas como MBSR y MBCT han
Se han utilizado ampliamente con buenos resultados.
A pesar de los escasos estudios clínicos realizados, la meditación se considera segura, accesible y eficaz.
como estrategia complementaria para la salud mental materna (ANDRADE, 2023, p. 15).

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

La atención plena se traduce como "atención total", lo que significa la capacidad de la mente para no olvidar.
en relación con el objeto que se experimenta, su función es evitar la distracción, un concepto que
Esto es similar a lo que la neuropsicología denomina memoria de trabajo o memoria operativa.
(Cosenza, 2021 apud dos Santos, Anne Carolline Bispo, et al., 2021).
Por lo tanto, la atención plena se considera una de las cinco posibles modificaciones de la mente.
logrado cuando el practicante se desconecta completamente del mundo exterior, alcanzando etapas
concentración profunda. De esta forma, la memoria se consolida, se vuelve clara y pura.
haciendo posible tener un conocimiento real del objeto de observación de la práctica, ya sea su respiración,
tus sensaciones físicas o un sonido brillan a través de la mente y, por lo tanto, un nuevo grado de
Se alcanza la consciencia. En este estado, la confusión mental que era común en la mente se va disipando gradualmente.
reemplazado gradualmente por un estado de mayor claridad, en el que nuevos niveles de conocimiento
y la conciencia se desarrolla (Souza, 2020 apud dos Santos, Anne Caroline Bispo, et al.,
2021).

Según Ascensão Salvador, Ana Paula, et al., 2025, la práctica de la atención plena ha sido
ampliamente utilizado durante el embarazo y el parto, y también ha sido útil en
una variedad de afecciones psicológicas (depresión, ansiedad y estrés) y físicas, como por ejemplo
Por ejemplo, dolor crónico, con resultados positivos. En una investigación realizada en los Estados Unidos
Estados Unidos de América (EE. UU.), con una población de mujeres embarazadas de entre 25 y 35 años que practicaban
Con la atención plena, se observó una reducción del estrés, la ansiedad y los signos de depresión, con
lo que resulta en un aumento de la atención plena.

Figura 6: Práctica de meditación



Fuente: https://dilzasantos.com.br/os-beneficios-da-meditacao-na-gravidez

2.4.6. Acupuntura

Originaria de la Medicina Tradicional China, la acupuntura tiene como objetivo equilibrar la energía vital mediante...
mediante la estimulación de puntos específicos con agujas (DA COSTA et al., 2017).

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Durante el embarazo, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor, y contribuye a controlar la presión arterial.
(MARTINS et al., 2018; 2020). También se utiliza para corregir la posición fetal y reducir su uso.
de analgésicos durante el parto (LIMA, 2018; MOUTA et al., 2021).
Pueden producirse reacciones leves, como mareos y pequeños hematomas, pero no se consideran graves.
(PEREIRA et al., 2015 apud DA COSTA et al., 2017).
Estudios recientes confirman su eficacia en el tratamiento del dolor lumbar gestacional, promoviendo
alivio significativo (PAI et al., 2023 apud DE OLIVEIRA LIMA et al., 2023).

2.4.7. Yoga

El yoga es una práctica ancestral que integra cuerpo, mente y espíritu, y es ampliamente utilizada.
Recomendado durante el embarazo para fomentar la autoconciencia, la respiración consciente y...
El equilibrio emocional (SILVA, 2017, pp. 8-9) favorece la adaptación a los cambios físicos.
y los cambios hormonales durante el embarazo, lo que proporciona conciencia corporal y conexión con el bebé.
(SPARROWE; WALDEN, 2007; TREVISAN, 2011 apud SILVA, 2017, p. 16-18).
Las técnicas incluyen posturas, respiración y meditación, y deben adaptarse al trimestre del embarazo.
gestacional (FADYNHA, 2005; BASSOLI, 2013 apud SILVA, 2017, p. 22-24).
El yoga ayuda a controlar la ansiedad y te prepara física y mentalmente para el parto, además de...
para fortalecer el vínculo madre-feto (TREVISAN, 2011 citado por SILVA, 2017, págs. 27-28).
Con la orientación adecuada, es una práctica segura, accesible y transformadora para el bienestar.
mujer embarazada (SILVA, 2017, págs. 30-49).

Figura 7: Postura de yoga práctica



Fuente: https://abre.ai/cuidadosnagravides-yoga

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

2.4.8. REIKI

Según Schiavo (2016) citado por Salles y Julia Nogueira (2023), los síntomas de ansiedad a menudo
Estos factores a veces se ignoran o simplemente se incorporan al diagnóstico de depresión cuando
Se presentan de forma aislada debido a la falta de estudios que evalúen la ansiedad por separado.
Estrés y depresión, tanto durante el período prenatal como postnatal.
Por (GRACE et al., 2020, SCHIAVO, 2016, COSTA et al., 2022 apud Salles, Julia Nogueira,
(2023), hay evidencia de que el estrés se ha asociado con adversidades en el desarrollo.
del bebé y en el futuro del niño, como bajo desarrollo cognitivo, autismo, esquizofrenia
y una mayor sensibilidad al estrés, con efectos diferentes según el trimestre de gestación.
No solo el estrés, sino también la ansiedad pueden generar cambios psicológicos capaces de...
eventos desencadenantes como parto prematuro y bajo peso al nacer, preeclampsia y
Presencia de meconio en el líquido amniótico, aumento de la actividad motora fetal y depresión durante ese periodo.
gestacional (SILVA et al., 2017 apud Salles, Julia Nogueira, 2023).

Entre las terapias que conforman las PICS (Prácticas de Salud Integrativas y Complementarias), el Reiki ha sido ampliamente estudiado. Su eficacia...
Esto se puede observar en la reducción del dolor crónico en los ancianos, en el sistema inmunológico y en la intensidad de...
dolor (RINDFLEISCH, 2010 apud Salles, Julia Nogueira, 2023), en la reducción del dolor de parto y en
reducción de la ansiedad (FERRAZ et al., 2017 apud Salles, Julia Nogueira, 2023) y el estrés
(KUREBAYASHI et al., 2020; PEREIRA et al., 2021 apud Salles, Julia Nogueira, 2023). EL
La terapia consiste en una técnica de bioenergía, que se basa en el principio del reequilibrio energético.
vital, mediante la imposición de manos en puntos específicos por encima del cuerpo. A través de
Al estimular los canales de energía presentes en los organismos de los individuos, la técnica corrige
Desequilibrios energéticos que pueden causar problemas de salud y otras molestias (VAN)
DER VAART et al., 2009; MOQUIN; HOMBRE NEGRO; ETHEL, 2009).

3. Materiales y métodos

Este trabajo se caracterizó como un estudio exploratorio de naturaleza cualitativa y
Este estudio descriptivo se elaboró a través de una revisión bibliográfica.
a partir de investigaciones en artículos científicos, publicaciones oficiales del Ministerio de Salud, monografías
y tesis encontradas en sitios web académicos, como SciELO, Google Scholar y LILACS,
que abarca el período de 2000 a 2024. Además de las obras indexadas en las bases de datos consultadas,
Se consultará a otros.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Los descriptores utilizados fueron: embarazo, estética, salud, bienestar materno y prácticas.
Prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS). Se utilizó una búsqueda avanzada en la base de datos.
utilizando descriptores y los operadores booleanos "AND" y "E" para hacer la búsqueda más eficiente.
Se excluyeron artículos específicos sobre el tema para obtener un mejor resultado. También se excluyeron los artículos duplicados.
Se incluyeron aquellos artículos que no abordaban el tema propuesto. Cuando fue necesario, se añadieron más artículos.
Publicado antes del año 2000.

4. Resultados y discusión

El análisis de los estudios seleccionados muestra que el embarazo, aunque fisiológico, implica una
interacción compleja de cambios hormonales, circulatorios, musculoesqueléticos y emocionales
que impactan directamente en la calidad de vida de una mujer. Estos cambios están asociados con
Los síntomas comunes incluyen edema, dolor lumbar, fatiga, cambios posturales y trastornos de la
sueño e inestabilidad emocional, corroborando lo que describen França et al. (2015), cuando
Afirman que estas modificaciones son adaptaciones necesarias para el desarrollo fetal, pero
Pueden causar molestias importantes.
En este contexto, los resultados de esta revisión demuestran que el papel de la estética asociada con
Las prácticas de salud integrativas y complementarias (PICS) presentan un potencial significativo como
Una estrategia de cuidados complementarios que promueve no solo los beneficios estéticos, sino también...
Impacto positivo en la salud física y emocional de la mujer embarazada.
Entre las principales técnicas, el drenaje linfático manual destaca como una de las intervenciones.
más eficaz durante el embarazo. Los estudios analizados indican que la técnica contribuye a
Reducción del edema, mejora de la circulación sanguínea y alivio de la sensación de pesadez en el...
miembros inferiores. Estos hallazgos corroboran a Silva et al. (2017), quienes afirman que "el
El drenaje linfático manual adaptado para mujeres embarazadas es un recurso seguro y eficaz, siempre que...
Realizado por un profesional cualificado y respetando las contraindicaciones específicas." Además
Además, autores como Leduc y Leduc (2000) refuerzan que la técnica actúa directamente sobre
Estimulación del sistema linfático, promoviendo la eliminación de líquidos y toxinas, lo que justifica
Su uso generalizado está indicado durante el embarazo.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

El masaje relajante también mostró resultados significativos, especialmente en lo que dice
con respecto al bienestar emocional. Field et al. (1999) demostraron que las mujeres embarazadas sometidas a
La terapia de masaje mostró una reducción en los niveles de cortisol, lo que indica una disminución del estrés.
Además, Field (2005) señala que aproximadamente el 60% de las mujeres embarazadas reportaron mejoría.
de síntomas depresivos después de sesiones regulares de masaje. Estos datos refuerzan la
El potencial de la terapia de masaje como una intervención no farmacológica relevante, especialmente a la luz de...
Limitaciones en el uso de medicamentos durante el embarazo.

En cuanto a los cambios en la piel como el melasma, las estrías y el acné gestacional, los resultados
La literatura indica que la prevención sigue siendo el enfoque más eficaz.
La hidratación de la piel, cuando se combina con el uso de sustancias seguras, puede contribuir a...
mantener la elasticidad de la piel. En este sentido, Souza (2020) destaca que el uso de aceites
Las verduras y los agentes hidratantes ayudan a mantener la integridad de la barrera cutánea;
Sin embargo, Costa (2021) comenta que factores como la predisposición genética, las alteraciones
Los cambios hormonales y el aumento de peso influyen directamente en la aparición de estrías, lo que incrementa el riesgo.
la idea de que la atención estética debe integrarse en un enfoque multidisciplinario,
incluyendo seguimiento nutricional y médico.

Las prácticas de salud integrativas y complementarias también destacaron por su importancia.
Herramientas en la atención prenatal. Según Azevedo y Pelicioni (2011), "las prácticas
Las terapias integrativas y complementarias buscan promover la salud y prevenir enfermedades a través de...
"equilibrio físico, mental y social", lo que justifica su aplicabilidad en el contexto gestacional.
La aromaterapia, por ejemplo, ha demostrado ser eficaz para reducir las náuseas y la ansiedad, siendo
Se considera una práctica segura cuando se usa correctamente. Estudios como el de Safajou y
et al. (2020) demuestran resultados positivos del uso combinado de limón y aceites esenciales.
Se ha demostrado que la menta reduce las náuseas gestacionales. Sin embargo, cabe señalar que...
Se debe tener precaución al usar ciertos aceites debido a su potencial toxicidad o a la inducción de...
contracciones uterinas.

La auriculoterapia también mostró resultados relevantes, especialmente en la reducción
ansiedad. Carvalho et al. (2015) destacan que "la ansiedad gestacional puede desencadenar
complicaciones, como parto prematuro y bajo peso al nacer", destacando la importancia de
intervenciones dirigidas al control emocional. En este sentido, la técnica demostró ser efectiva, de
De bajo coste y con pocos efectos adversos.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

La meditación y la atención plena también se discuten ampliamente y ofrecen beneficios en
reducción del estrés, mejora del sueño y equilibrio emocional. Andrade (2023) señala que
Estas prácticas son "seguras, accesibles y eficaces como estrategia de salud complementaria".
"Salud mental materna", aunque todavía existen limitaciones en el número de estudios clínicos sólidos.
El yoga y la musicoterapia refuerzan este enfoque integrador, contribuyendo a la
Relajación, fortalecimiento del vínculo madre-feto y mejora de la experiencia gestacional.
Lin et al. (2014) demuestran que la música puede influir positivamente en el vínculo entre madre e hijo.
y el bebé, mientras que Silva (2017) destaca los beneficios del yoga para adaptarse a los cambios.
Aspectos físicos y emocionales del embarazo.
La aromaterapia, por ejemplo, ha demostrado ser eficaz para reducir las náuseas y la ansiedad, siendo
Se considera una práctica segura cuando se usa correctamente. Estudios como el de Safajou y
et al. (2020) demuestran resultados positivos del uso combinado de limón y aceites esenciales.
Se ha demostrado que la menta reduce las náuseas gestacionales. Sin embargo, cabe señalar que...
Se debe tener precaución al usar ciertos aceites debido a su potencial toxicidad o a la inducción de...
contracciones uterinas.
La tabla 2 muestra los aceites esenciales recomendados durante el embarazo, destacando algunas opciones.
métodos seguros que pueden contribuir al bienestar físico y emocional de las mujeres embarazadas cuando se utilizan
forma correcta.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Quadro 2 - Óleos essenciais indicados na gestação

Óleo essencial	Indicação/Benefício	Forma de uso segura	Cuidados após o uso
Limão (Citrus limon)	1-Reduz náuseas e enjoo matinal	2-Inalação por algodão ou difusor, diluído	3-Evitar exposição solar após uso tópico
Hortelã-pimenta (Mentha piperita)	4-Reduz náuseas e fadiga	2-Inalação leve em algodão	3-Evitar uso tópico em hipertensas
Lavanda (Lavandula angustifolia)	3-Relaxamento, melhora do sono e ansiedade	2-Aromatização, banho ou massagem diluída	3-Evitar no início da gestação sem orientação
Gengibre (Zingiber officinale)	5-Diminui náuseas e auxilia digestão	2-Inalação ou uso diluído	6-Uso com cautela e orientação profissional
Laranja doce (Citrus sinensis)	3-Efeito calmante emocional	2-Difusor ambiental	3-Evitar exposição solar após uso tópico
Camomila-romana (Chamaemelum nobile)	3-Reduz ansiedade e melhora sono	2-Aromatização ou massagem diluída	3-Evitar em casos de alergia

Referências enumeradas

1	(YAVARI et al., 2014 apud TÔRRES, 2023; JOULAEERAD et al., 2018)
2	(NASCIMENTO; PRADE, 2020)
3	(KÖNIG, 2020)
4	(JOULAEERAD et al., 2018; SAFAJOU et al., 2020)
5	(SAFAJOU et al., 2020)
6	(BRASIL, 2012)

Fuente: Autores

A continuación, la Tabla 3 presenta los aceites esenciales que están contraindicados durante el embarazo, destacando:

la importancia de usar estas sustancias con precaución debido a los riesgos potenciales para desarrollo fetal.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Quadro 3 - Óleos essenciais contraindicados na gestação

Óleo essencial	Motivo da contraindicação
Alecrim (Rosmarinus officinalis)	Estimulante uterino e hipertensor
Cravo (Syzygium aromaticum)	Irritante e risco de contrações uterinas
Canela (Cinnamomum verum)	Induz contrações e aumenta fluxo sanguíneo pélvico
Manjericão (Ocimum basilicum)	Efeito emenagogo
Sálvia (Salvia officinalis)	Estimula o útero e risco de aborto
Tomilho (Thymus vulgaris)	Potencial abortivo e irritante

Referência: (KÖNIG, 2020)

La tabla 4 enumera los remedios a base de hierbas indicados durante el embarazo, presentando alternativas.

Remedios naturales que pueden ayudar a aliviar los síntomas comunes, siempre y cuando se utilicen de forma responsable.

orientación profesional.

Quadro 4 - Fitoterápicos indicados na gestação

Planta medicinal	Benefício terapêutico	Forma de uso segura
Gengibre (Zingiber officinale)	Reduz náuseas e vômitos (SAFAJOU et al., 2020)	Infusão leve sob orientação
Camomila (Matricaria recutita)	Calmante, melhora sono	Infusão leve
Erva-cidreira (Melissa officinalis)	Reduz ansiedade	Uso sob orientação profissional
Funcho (Foeniculum vulgare)	Melhora digestão e cólicas	Pequenas quantidades
Maracujá (Passiflora incarnata)	Calmante e relaxante	Infusão ou extrato com prescrição

Referência: (SAFAJOU et al., 2020) e (BRASIL, 2012)

Finalmente, la Tabla 5 enumera los remedios herbales contraindicados, destacando las sustancias que deben evitarse.

Deben evitarse debido a los posibles efectos adversos para la mujer embarazada y el bebé.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Quadro 5 - Fitoterápicos contraindicados na gestação

Planta medicinal	Motivo da contraindicação
Babosa (*Aloe vera*)	Ação laxativa é possível estímulo uterino
Arruda (*Ruta graveolens*)	Potencial abortivo e toxicidade materna
Canela (*Cinnamomum verum*)	Pode estimular contrações uterinas.
Carqueja (*Baccharis trimera*)	Possíveis efeitos sobre o tônus uterino.
Boldo (*Peumus boldus*)	Potencial tóxico hepático e risco gestacional.
Poejo (*Mentha pulegium*)	Potencial abortivo e hepatotóxico.

Referência: BRASIL. Ministério da Saúde. *Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde*. João Pessoa: UFPB, 2012. Adaptado pela autora.

Por lo tanto, el análisis de los gráficos refuerza la importancia de seleccionar cuidadosamente las sustancias.
durante el embarazo, destacando que la seguridad y la atención individualizada son...
fundamental para promover una atención integral a las mujeres embarazadas.
Otro aspecto clave que destacan los resultados es la importancia del servicio al cliente.
humanizado. Guerreiro et al. (2012) afirman que la atención calificada es directamente
relacionado con la adopción de prácticas acogedoras y la reducción de intervenciones innecesarias.
Además, Silva, Andrade y Bosi (2014) enfatizan que la atención humanizada
Promueve una relación más estrecha entre el profesional y la mujer embarazada, fomentando el cumplimiento del plan.
tratamiento.

En este contexto, la esteticista asume un rol que va más allá de la dimensión técnica, actuando como...
agente de atención integral. Lima (2020) informa que "la atención estética debería ser
Individualizado y realizado con cuidado, promoviendo la aceptación y restaurando el cuidado de
"La mujer en su totalidad."

Consideraciones finales

Este estudio abordó los cambios en la piel característicos del embarazo, como las estrías y el acné.
embarazo y flacidez de la piel: y describió los tratamientos estéticos adaptados a este público, siempre
respetando las contraindicaciones específicas y priorizando la seguridad de la mujer embarazada y del bebé.
Comprender estos cambios es esencial para elegir las técnicas y productos adecuados, que
Ofrecer resultados satisfactorios sin causar riesgos ni efectos adversos.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Además, se hizo hincapié en la importancia de una práctica ética y científicamente sólida.

Desde la perspectiva del profesional de la estética, promoviendo un enfoque humanizado e individualizado.

El profesional debe estar preparado para reconocer las particularidades de cada mujer embarazada.

Ofrecer orientación segura y contribuir a una experiencia de embarazo más saludable.

y positivo.

Finalmente, la investigación destacó cómo las prácticas de salud integrativas y complementarias,

Cuando se aplican de forma responsable y con conocimientos técnicos, pueden ser aliados en la atención sanitaria.

atención integral para las mujeres durante el embarazo, favoreciendo no solo su apariencia física, sino también

Equilibrio emocional y autoestima durante este período de cambios intensos.

Por lo tanto, se cree que incluir estos procedimientos en la rutina de la mujer embarazada contribuye a...

Mejora significativamente la calidad de vida materna, promoviendo beneficios tanto físicos como emocionales.

En lo que respecta a los aspectos emocionales durante el embarazo, también ayuda a prevenir las estrías mediante la hidratación.

durante las consultas.

En vista de esto, queda claro que la atención humanizada no es solo un factor diferenciador,

pero también es un elemento esencial para la calidad de la atención brindada a las mujeres embarazadas. El desempeño

Desde la perspectiva de la esteticista, cuando se guía por la escucha activa, la aceptación y la individualización de las necesidades del cliente.

Estas acciones contribuyen significativamente al bienestar físico y emocional del paciente.

Al integrar el conocimiento técnico con la sensibilidad y la empatía, el profesional fortalece el vínculo.

Es terapéutico y promueve una experiencia más segura, eficaz y respetuosa, reafirmando la importancia de la atención.

La estética como parte fundamental de la atención integral a la mujer.

Referencias

ALEXANDRE, CM Masaje y embarazo: beneficios y contraindicaciones. São Paulo: Ícono,
2010.

ALVES, M. Musicoterapia en el embarazo: beneficios y aplicaciones. [Sl: sn],

[Dakota del Sur].

ANDRADE, AC de; LIMA, MRC de. Recursos estéticos aplicados al embarazo. Revista Brasileña de Estética, v. 5, n. 2, pág. 14-22, 2016.

ANDRADE, GS Meditación y atención plena durante el embarazo: efectos en la salud mental materna.
2023. Tesis de licenciatura (Grado en Psicología) – Universidad Federal de Ceará, Fortaleza, 2023.

ASSUNÇÃO, DF et al. Aromaterapia y humanización del parto: una revisión integradora. Revista Enfermagem e Saúde Coletiva, v. 12, n. 2, pág. 45–58, 2022.

AZEVEDO, E.; PELICIONI, MCF. Prácticas integradoras y complementarias: desafíos para la educación. Trabajo, Educación y Salud, vol. 9, n.º 3, págs. 361-378, 2011.

BALASKAS, J. Parto activo: una guía práctica para el parto natural. São Paulo: Ground, 2012.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

BARACHO, SM. Fisioterapia aplicada a la obstetricia, uroginecología y aspectos de la mastología. Río de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
BASSOLI, F. Yoga en el embarazo y el parto. São Paulo: Roca, 2013.
BENTO, P. Cromoterapia y estética: colores que equilibran cuerpo y mente. Revista Científica de Estética, vol. 4, n.º 1, págs. 32-40, 2018.
BESSA, CE. Masaje terapéutico aplicado a la estética y el bienestar. São Paulo: Ícono, 2019.
BOCCANERA, F. et al. Terapias complementarias e integrativas: fundamentos y prácticas. Río de Janeiro: Rubio, 2006.
BRASIL. Ministerio de Salud. Fitoterapia en Atención Primaria de Salud. Universidad Federal. de Paraíba. João Pessoa: UFPB, 2012.
BRASIL. Ministerio de Salud. Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias en el SUS (PNPIC). Brasilia: Ministerio de Salud, 2012.
BRASIL. Ministerio de Salud. Programa de Humanización en la Atención Prenatal y del Parto. Brasilia: Ministerio de Salud, 2002.
BRASIL. Ministerio de Salud. Red de Cigüeñas: manual de implementación. Brasilia: Ministerio de Salud, 2013.

BRUSCIA, KE Definición de musicoterapia. Río de Janeiro: Enelivros, 2000.
CARDOSO, AF; SOUSA, LG; SOUZA, MM. Efectos del drenaje linfático manual durante el embarazo: una revisión integradora. Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 2, pág. 187-194, 2017.
CARVALHO, CA Música intrauterina y vínculo materno-fetal. Revista Música e Terapia, v. 5, p. 60-68, 2011.

CARVALHO, JBL et al. Auriculoterapia y ansiedad en el embarazo: una revisión integradora. Revista de la Escuela de Enfermería de la USP, vol. 49, n.º 2, págs. 209-215, 2015.
COSTA, DF; PEREIRA, MG Cromoterapia: aplicaciones terapéuticas y científicas. Revista Brasileña de Terapias Integrativas, vol. 2, n.º 1, págs. 22-30, 2020.
COSTA, J. Cuidados estéticos durante el embarazo. São Paulo: Editora Saúde, 2021.

DA COSTA, MR et al. Acupuntura en el embarazo: una revisión integradora. Revista Brasileña de Ginecología y Obstetricia, vol. 39, n.º 2, págs. 72-79, 2017.
DE OLIVEIRA LIMA, AR et al. Acupuntura en el dolor lumbar gestacional: una revisión sistemática. Revista de Salud y Ciencia, vol. 12, n.º 4, págs. 58-69, 2023.
EMRICH, CA Drenaje linfático manual: teoría y práctica. Río de Janeiro: Rubio, 2013.
FADYNHA, E. Yoga para mujeres embarazadas. São Paulo: Tierra, 2005.
FERNÁNDEZ, P. Auriculoterapia aplicada al embarazo: beneficios y contraindicaciones. Revista de Terapias Naturales, vol. 3, n.º 2, págs. 100-112, 2023.
FERRAZ, SR Masaje Terapéutico: Fundamentos y Prácticas Aplicadas. São Paulo: Ícone, 2017.
FIELD, T. Investigación sobre terapia de masaje. Developmental Review, vol. 25, n.º 1, págs. 75-89, 2005.
FIELD, T. et al. La terapia de masaje reduce la ansiedad y mejora los patrones del electrocardiograma en mujeres embarazadas. mujeres. Revista de Obstetricia y Ginecología Psicosomática, vol. 20, pág. 31–38, 1999.
GUERREIRO, EM et al. Atención prenatal y humanización: una revisión de la literatura. Revista Brasileña de Enfermería, vol. 65, n.º 2, págs. 285–293, 2012.
JORGE, SC Cromoterapia: fundamentos y aplicaciones clínicas. São Paulo: Icono, 2020.
KÖNIG, MF Aromaterapia en el embarazo: riesgos, beneficios y precauciones. Journal of Integrative Therapies, vol. 6, n.º 1, págs. 10-18, 2020.
LEDUC, A.; LEDUC, O. Drenaje linfático: teoría y práctica. São Paulo: Manole, 2000.
LIMA, AP Cuidados estéticos y apoyo para mujeres después del embarazo. [Sl: sn], [sd].

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

SILVA, M. El impacto de los masajes en la prevención de las estrías. Río de Janeiro: Editora BemEstar, 2019.

SOUZA, A. Nutrición e hidratación en la prevención de estrías. Belo Horizonte: Editora Cuidados, 2020.

SAFAJOU, F.; SOLTANI, N.; TAGHIZADEH, M.; AMOUZESHI, Z.; SANDROUS, M. Efecto de la aromaterapia por inhalación combinada con limón y menta sobre las náuseas y los vómitos del embarazo: un ensayo clínico aleatorizado doble ciego. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, vol. 25, n.º 5, págs. 401-406, 2020. DOI: 10.4103/ijnmr.IJNMR_11_19.

SOUZA y otros, 2020.

DOS SANTOS, Anne Carolline Bispo; OLIVEIRA, Halley Ferraro; SANTOS, Cauane Silva Oliveira; SANTOS, Vitória Dias. Efectos del mindfulness en mujeres embarazadas: una revisión sistemática de la literatura entre 2010 y 2020. Investigación, Sociedad y Desarrollo, v. 10, n. 14, pág. e128101421659, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.21659.

De Ascenção Salvador, Ana Paula, et al. "EFECTOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS SOBRE
Mujeres embarazadas y puérperas atendidas en el entorno hospitalario. Revista Enfermagem Atual In Derme 99.supl. 1 (2025): e025089- e025089.

Salles, J. Nogueira. Efecto del Reiki sobre el estrés y la ansiedad en mujeres embarazadas en el municipio de Ouro Preto, MG." (2023).

SANARMED. Diagnóstico del embarazo: fisiología de la gestación y mucho más. 2019.

SWEET TEE'S. Momentos de maternidad: masajes para embarazadas.

PINTEREST. Embarazo zen con cromoterapia, cristales y remedios florales de Bach.

AUTOR/INSTITUCIÓN. Mapa de puntos auriculares.

AUTOR. Auriculoterapia: aplicaciones clínicas odontológicas.

BORSATTO, María Cristina. Artículo sobre acupuntura y odontopediatría. Facultad de Odontología de Ribeirão Preto, Universidad de São Paulo, Ribeirão Preto, [n.d.].

Los beneficios de la meditación durante el embarazo. 2016.

MELOSA, Teresa. Las mejores posturas de yoga para mujeres embarazadas.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.