

[TENDENCIAS]

Estrés prenatal: factores que lo generan y sus consecuencias

Estudios han demostrado que esta condición puede afectar negativamente tanto a la madre como al recién nacido.

Ignacio Arriagada M.

El embarazo es un periodo donde las mujeres suelen experimentar cambios en su salud mental, puesto que trae consigo mucha alegría y gratitud, pero también ansiedad por las preocupaciones propias del proceso. En algunas madres, incluso, esta etapa puede desencadenar niveles elevados de estrés, lo que podría impactar negativamente su salud y el bienestar del hijo que está por nacer.

“El estrés en el embarazo es una condición importante, siendo fundamental identificar su origen, buscar apoyo y estrategias para enfrentarlo. Durante la gestación, el estrés es un estado de cuidado, que puede tener efectos significativos en el proceso, por lo que debe abordarse de manera oportuna e integral”, plantea a este medio Sara Bustamante Rissetti, matrona y directora de la carrera de obstetricia y puericultura de la Universidad de Las Américas (UDLA).

Las causas del estrés prenatal son multifactoriales y abarcan desde trastornos psicológicos hasta circunstancias económicas y sociales.

“(Alguno de ellos) son los cambios físicos y hormonales, como dolores y náuseas; las exigencias laborales, la inestabilidad emocional; los factores externos, como las preocupaciones económicas y familiares; la in-

certidumbre de cómo será el embarazo y el parto, especialmente el miedo a las contracciones al momento de dar a luz; antecedentes previos de salud mental, como ansiedad y depresión; falta de redes de apoyo en la familia, comunidad o ausencia de pareja, entre otros”, detalla la especialista.

PRINCIPALES RIESGOS

Son varios los estudios científicos que demuestran que sufrir estrés crónico o severo durante la etapa de gestación afecta al normal desarrollo del feto. ¿El motivo? Las hormonas del estrés que segrega la progenitora, como la adrenalina y el cortisol, pueden llegar a él mediante la placenta.

Ante ese escenario, la matrona sostiene que si esta condición no se trata oportunamente los riesgos a los cuales se expone tanto la madre como el recién nacido son:

-Bajo peso: puede afectar el crecimiento y desarrollo del feto, repercutiendo en su peso al nacer.

-Parto prematuro: puede aumentar el riesgo de parto prematuro y sus complicaciones asociadas, como la inmadurez de pulmones y otros órganos, dificultad para regular temperatura corporal, para alimentarse y aumentar de peso y talla.

-Trastornos del estado de ánimo: las mujeres embarazadas con altos niveles de estrés tienen mayor probabilidad de desarrollar depresión

posparto u otros trastornos.

-Problemas de salud del hijo: puede relacionarse con un mayor riesgo de dificultad de aprendizaje o comportamiento.

-Complicaciones en el embarazo: puede aumentar el riesgo de hipertensión, preeclampsia (presión arterial alta) y diabetes gestacional.

-Ansiedad y problemas de sueño: puede exacerbar ansiedad y dificultad para conciliar, mantener el sueño y lograr un descanso adecuado.

Para prevenir estas complicaciones, la académica de la UDLA recomienda que “las mujeres embarazadas reconozcan y manejen adecuadamente el estrés a través de técnicas como la medi-

“**Durante la gestación, el estrés es un estado de cuidado, que puede tener efectos significativos en el proceso, por lo que debe abordarse de manera oportuna”.**

Sara Bustamante Rissetti, matrona



ENTRE LAS CAUSAS DEL ESTRÉS PRENATAL SE ENCUENTRAN LOS CAMBIOS FÍSICOS Y HORMONALES.

tación, el ejercicio, el apoyo social y el descanso. Acudir a un profesional de la salud mental

también es de gran ayuda, sobre todo en casos severos. Con el manejo adecuado, se pueden re-

ducir considerablemente los efectos adversos tanto para la madre como para el hijo.”