

## 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.

**E**l embarazo es un período 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 multifactoria-



SHUTTERSTOCK

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

les 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 incertidumbre de cómo será el embarazo y el parto, especial-

mente 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 seve-

ro 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 re-

cién 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.

“**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

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 meditación, 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 reducir considerablemente los efectos adversos tanto para la madre como para el hijo”. 🌱