

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.
Medios Regionales

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 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 circuns-



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

tancias 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, especialmente el miedo a las contracciones al momento de dar a luz; antecedentes pre-

vios de salud mental, como ansiedad y depresión; falta de redes de apoyo en la familia, comunidad o ausencia de pareja, entre otros”, añade.

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 tra-



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.

vés 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”. ☺