

## TENDENCIAS X nosotras

MARTES 16 DE ABRIL 2024 **hoyxhoy 07**

# Embarazo después de los 35 años: estos son algunos de los principales mitos y verdades

Capacidad de fertilidad, enfermedades asociadas y recuperación postparto son algunos de los temas más comentados.

Ignacio Arriagada M.

**M**uchas mujeres en Chile ya no consideran el embarazo como una de las principales prioridades a concretar durante la juventud. Así lo demuestran las cifras, como, por ejemplo, las del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), que indican que el 2021 se registraron 177.255 nacimientos, donde el 47% de ellos eran de madres de entre 30 y 39 años. En los años 70 el INE reportaba que este grupo alcanzaba apenas a un 5%.

Durante décadas, los 35 años han sido vistos por la sociedad como un momento crucial para lograr ser madre, siendo usual escuchar o leer información errónea relacionada a la capacidad de fertilidad, enfermedades asociadas, complejidades en la recuperación postparto, entre otros temas. Para aclarar esta información, Angie Demierre, matrona y académica de la escuela de obstetricia de la Universidad Andrés Bello (UNAB), compartió con este medio los principales mitos y verdades, y sus respectivas respuestas, en cuanto a la maternidad en la



*Ser madre por primera vez en la adultez es cada vez más frecuente en Chile.*

adultez.

**1** Después de los 35 la fertilidad disminuye y es difícil un embarazo. Falso. "Si bien a partir de los 35 años la fertilidad comienza a disminuir, lograr un embarazo no es imposible. Al contrario, es muy frecuente. Lo normal es que en el periodo de un año se pueda lograr un embarazo, sobre todo, en

mujeres sanas y sin patologías. Si supera el año, se recomienda atención por especialista (...). De acuerdo a estudios, antes de los 30 las mujeres tienen un 85% de quedar embarazadas en el lapso de un año, mientras que a los 30 esas probabilidades descienden al 75% y a los 35 al 66%", detalla.

**2** "Embarazo geriátrico" y "edad materna avanzada"

son términos que se adoptan para referirse a las mujeres que quedan embarazada después de los 35. Falso. "El término 'embarazo geriátrico' es un término completamente en desuso, ya que se tiende a asociar a mujeres de tercera edad y no a mujeres que aún están en edad fértil. Por otra parte, edad materna avanzada tampoco es un término tan

usado, lo correcto sería 'gestante tardía' en mujeres que han tenido hijos; y 'primigesta tardía' en mujeres que esperan su primer hijo o hija", enfatiza.

**3** Un embarazo después de los 35 conlleva una mayor frecuencia a padecer una patología obstétrica. Verdadero. "El embarazo genera en el organismo de la mujer una serie de cambios

físicos y hormonales que sobrepasan la capacidad del cuerpo femenino. Por lo mismo, aumenta el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión arterial, embarazos múltiples, parto prematuro, alteraciones cromosómicas, aborto, entre otras. Pero teniendo controles preconceptionales y un buen control de embarazo pueden disminuirse o controlarse estos riesgos", asegura.

**4** La recuperación postparto es igual en un embarazo sobre 35 que en uno en una mujer joven. Verdadero y falso. "Si bien la recuperación postparto requiere su tiempo en las mujeres, el tiempo de recuperación depende principalmente del estado de la madre, de su actividad física, su alimentación y los cuidados que tenga con su cuerpo posterior al parto. Por lo tanto, es variable", comenta.

**5** Existe una serie de tratamientos para embarazarse después de los 35 años. Verdadero. "Actualmente, en el sistema de salud existen métodos de tratamientos para lograr un embarazo de baja y alta complejidad dependiendo de la fertilidad de los padres, además de la fertilización in vitro", precisa.