



El Estrés Durante el Embarazo

Un riesgo para el parto prematuro

El embarazo es una etapa especial de la vida para la mujer y su familia. Es una época de muchos cambios: en el cuerpo de la mujer embarazada, en sus emociones y en la vida de su familia. Aunque estos cambios ocurren por un motivo feliz, a menudo representan un mayor estrés en la vida de las mujeres embarazadas activas que ya enfrentan muchas exigencias en su casa y en su trabajo.

El exceso de estrés puede ser perjudicial para cualquier persona. A corto plazo pueden producir cansancio, insomnio, ansiedad, falta o exceso de apetito y dolores de cabeza y de espalda. Cuando el exceso de estrés se prolonga demasiado tiempo, puede provocar problemas de salud potencialmente serios, como una menor resistencia a las enfermedades infecciosas, alta presión arterial y enfermedades cardíacas. Las mujeres embarazadas que padecen altos niveles de estrés también pueden tener un riesgo mayor de parto prematuro,¹ es decir, cuando los bebés nacen antes de las 37 semanas de gestación. Los bebés demasiado pequeños y prematuros están expuestos a un riesgo mayor de tener problemas de salud inmediatamente después de nacer, incapacidades permanentes, como retraso mental y parálisis cerebral, e incluso la muerte.

La mayoría de las mujeres suele lidiar bien con los cambios emocionales y físicos del embarazo y otras causas de estrés en sus vidas. Por lo general, las mujeres embarazadas que sienten que pueden controlar su estrés (que se cuidan, que se sienten activas en lugar de cansadas y que funcionan bien en su casa y el trabajo) no están expuestas a riesgos de salud por esta causa. Las mujeres embarazadas a las que les preocupe el nivel de estrés en su vida y su capacidad para manejarlo, deberían hablar con su médico. Él podrá indicarles a dónde recurrir para obtener ayuda en su comunidad y qué hacer para reducir y controlar el estrés.

¿Qué tipos de estrés pueden contribuir al parto prematuro?

El estrés de la rutina diaria al que todos estamos expuestos, como las exigencias laborales y las demoras en el tránsito, no contribuye demasiado al nacimiento prematuro. Es importante tener en cuenta que el estrés no es totalmente malo. Si se lo controla adecuadamente, un poco de estrés puede proporcionarnos la fuerza necesaria para enfrentar nuevos desafíos. Pero ciertos tipos de estrés severo o permanente pueden representar un riesgo durante el embarazo.

Algunos estudios sugieren que las mujeres que experimentan acontecimientos negativos en sus vidas, como un divorcio, la muerte de un familiar, una enfermedad grave o la pérdida del trabajo, están expuestas a un riesgo mayor de tener un parto prematuro.¹ Es importante tener en cuenta que si bien esto es posible, en la mayoría de los casos no ocurre. Las mujeres que experimentan un acontecimiento catastrófico durante el embarazo también pueden tener un riesgo mayor de parto prematuro. Un estudio comprobó que las mujeres embarazadas que estaban trabajando dentro de un radio de dos millas de las Torres Gemelas el 11 de septiembre de 2001 tuvieron gestaciones considerablemente más cortas que las que se encontraban en lugares más alejados.¹ Otro estudio comprobó que las mujeres embarazadas que experimentaron algún terremoto importante tuvieron gestaciones más cortas.¹ El momento en que ocurre el acontecimiento también puede influir en el resultado del embarazo. Los estudios sugieren que, en general, las mujeres que experimentaron el atentado contra las Torres Gemelas o un terremoto durante el primer trimestre del embarazo dieron a luz antes que las mujeres que experimentaron los mismos hechos en una etapa posterior del embarazo.¹

El estrés crónico puede ser un factor determinante en los partos prematuros. Los estudios sugieren, por ejemplo, que las mujeres sin hogar o con serios problemas económicos tienen más probabilidades de tener un parto prematuro.¹ Asimismo, el hecho de trabajar fuera de la casa no se ha relacionado con un parto prematuro en la mayoría de los estudios. Sin embargo, las mujeres a las que el trabajo les resulta particularmente estresante desde el punto de vista físico o emocional pueden estar expuestas a cierto riesgo.¹ El racismo es otra forma de estrés crónico que

puede contribuir a un parto prematuro. Las mujeres negras experimentan estrés a causa del racismo durante todas sus vidas. Esto puede explicar en parte por qué estas mujeres tienen más probabilidades de tener un parto prematuro que las mujeres de otros grupos raciales o étnicos.¹ Algunas mujeres experimentan estrés crónico severo debido al embarazo mismo, lo cual puede aumentar su riesgo de parto prematuro.¹ Estas mujeres pueden estar especialmente preocupadas por la salud de su bebé o por el parto en sí. En ese caso, deben conversar con su médico, quien podrá brindarles tranquilidad.

La mayoría de las mujeres que experimentan estrés severo durante el embarazo no tienen partos prematuros. Algunas mujeres pueden ser más vulnerables que otras a los efectos del estrés durante el embarazo debido a factores físicos u otros riesgos.²

¿De qué manera puede el estrés desencadenar un parto prematuro?

Los investigadores no están completamente seguros de qué manera el estrés puede desencadenar un parto prematuro. No obstante, ciertas hormonas relacionadas con el estrés pueden ser un factor determinante. El estrés de la madre puede causar la liberación de una hormona llamada hormona liberadora de corticotropina (CRH). Esta hormona, producida por el cerebro y por la placenta, se encuentra estrechamente relacionada con el trabajo de parto. Hace que el organismo libere sustancias químicas llamadas prostaglandinas, las cuales producen las contracciones uterinas.

El estrés severo o prolongado también puede interferir con el funcionamiento normal del sistema inmunológico, lo cual puede hacer que la mujer embarazada sea más propensa a infecciones que afectan al útero. Las infecciones uterinas son una causa importante de parto prematuro, especialmente las que se producen antes de las 28 semanas del embarazo.¹ El estrés también puede afectar la conducta de la mujer.

Algunas mujeres reaccionan al estrés encendiendo un cigarrillo, bebiendo alcohol o consumiendo drogas ilícitas, lo cual se ha relacionado con partos prematuros y otras complicaciones durante el embarazo.^{1,3} El consumo de alcohol y ciertas drogas ilícitas también aumenta el riesgo de defectos de nacimiento.

¿Cómo puede reducir el estrés la mujer embarazada?

Cada mujer embarazada debe identificar las causas del estrés, tanto en su trabajo como en su vida personal, y desarrollar maneras eficaces de controlarlas. Si se siente abrumada por el estrés, debe consultar a su médico. Las molestias propias del embarazo (como las náuseas, el cansancio, la necesidad frecuente de orinar, la hinchazón y los dolores de espalda) pueden generar estrés, especialmente si la mujer embarazada trata de hacer todo lo que hacía antes del embarazo.

Para reducir el estrés, debe darse cuenta de que estos síntomas son temporales y que su médico puede recomendarle formas de controlarlos. También puede considerar la posibilidad de abandonar algunas actividades innecesarias cuando se sienta molesta. Muchas mujeres experimentan inestabilidad en su estado de ánimo durante el embarazo. Esta inestabilidad es causada por cambios hormonales y es normal. Sin embargo, la mujer embarazada debe tener en cuenta que a veces esta inestabilidad puede dificultarle la tarea de controlar su estrés.

Las mujeres embarazadas pueden controlar mejor el estrés si se encuentran sanas y en buen estado físico. Deben comer una dieta sana, dormir bastante y evitar el alcohol, los cigarrillos y las drogas. También deben hacer ejercicio regularmente (con la autorización de su médico). El ejercicio las ayudará a mantenerse en buen estado físico, a prevenir algunas de las molestias comunes del embarazo (como los dolores de espalda, el cansancio y el estreñimiento), y a aliviar el estrés. Una buena red de apoyo (que incluya por ejemplo a la pareja de la mujer embarazada, su familia y parientes, amigos y otras personas) también puede ayudar a las mujeres embarazadas a aliviar su estrés.

Existe una serie de técnicas para reducir el estrés que pueden ser útiles durante el embarazo. Entre ellas se encuentran las clases de yoga, la bioalimentación, la meditación y la imaginación guiada. El médico seguramente podrá indicarle a la mujer embarazada a dónde recurrir en su comunidad. Las clases de preparación para el parto enseñan técnicas de relajación y ayudan a reducir la ansiedad educando a los futuros padres sobre lo que va a ocurrir durante el pre-parto y el parto.

¿Apoya March of Dimes la investigación sobre el estrés durante el embarazo?

Varios becarios de March of Dimes están estudiando la relación entre la respuesta al estrés y el parto prematuro. Estos investigadores intentan determinar cómo los factores relacionados con el estrés en el entorno de la mujer embarazada (como las condiciones en su hogar y su vecindario, el racismo, su ocupación, sus ingresos y los principales acontecimientos en su vida) pueden aumentar el riesgo de parto prematuro. También están estudiando de qué manera el cuerpo responde físicamente ante el estrés, por ejemplo a través del aumento en la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y los niveles de varias hormonas relacionadas con el estrés (incluida la hormona liberadora de corticotropina) para entender mejor cómo el estrés puede desencadenar un parto

prematureo.

Una mejor comprensión de las causas del parto prematuro puede permitir descubrir nuevas formas de prevención y tratamiento.

Referencias

1. *Institute of Medicine Committee on Understanding Premature Birth and Assuring Healthy Outcomes, Board on Health Sciences Policy, Behrman, R.E. y Butler, A.S. (eds.). Preterm Birth: Causes, Consequences, and Prevention. Washington, DC, The National Academies Press, 2006, www.iom.edu.*

2. *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Psychosocial Risk Factors: Perinatal Screening and Intervention. ACOG Committee Opinion, número 343, agosto de 2006.*

3. *U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004, www.cdc.gov/tobacco/sgr/index.htm.*

Noviembre de 2006