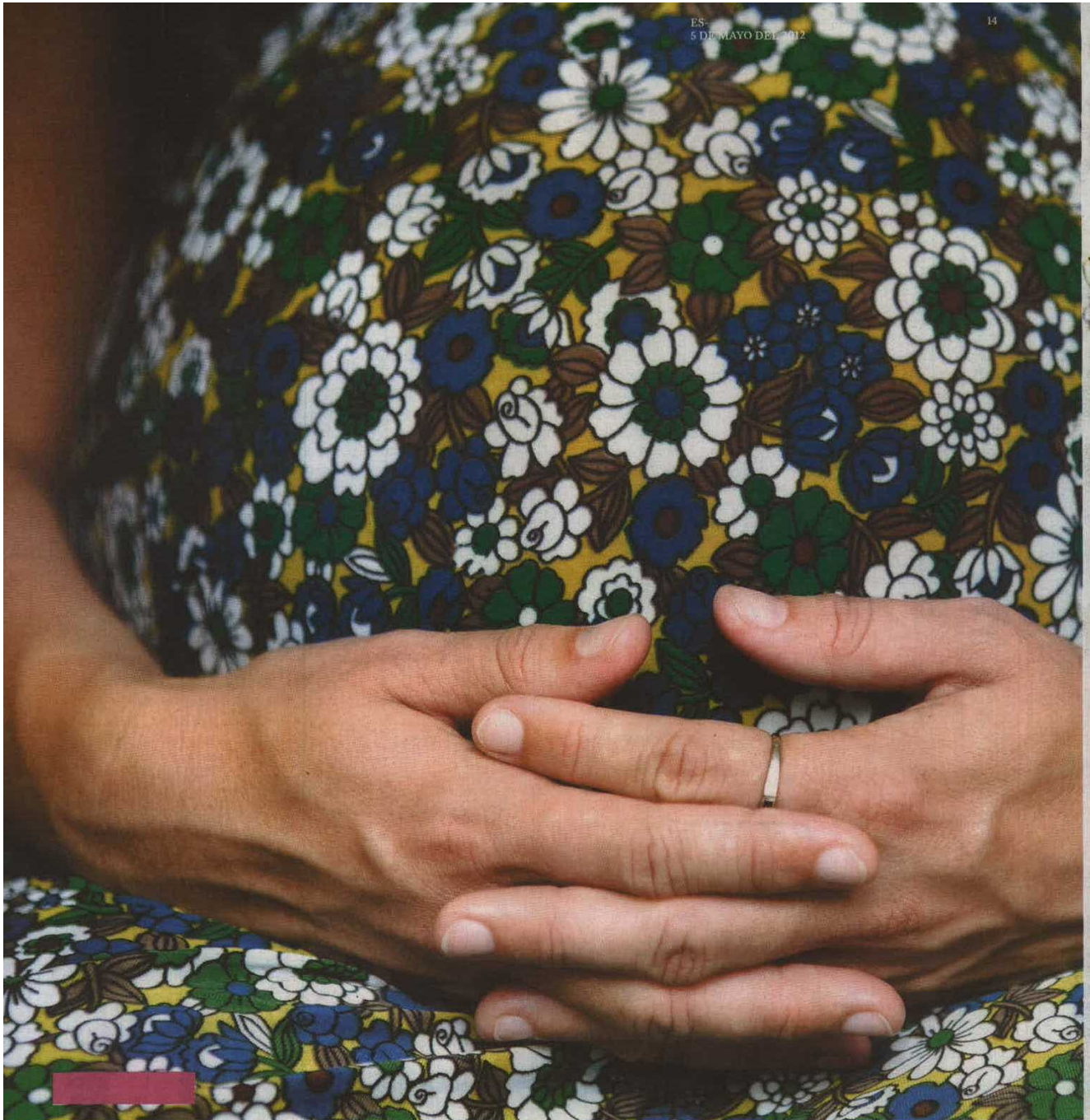




Texto Cristina Sáez

Emociones desde el útero

El modo en que el bebé se desarrolla en el vientre marcará su vida. Se sabía que el alcohol, el tabaco y una mala alimentación incidían negativamente; ahora la ciencia ha ido más allá y ha descubierto que las emociones de la madre durante el embarazo también desempeñan un papel esencial

		Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 15	
Nacional Semanal	Suplemento	05/05/2012	Imagen: No	



Jorge no deja de llorar. Sus padres, primerizos, están desesperados. Y muy nerviosos. Lo han probado todo. O al menos todo lo que se les ocurre: que si cogerlo, abrazarlo, intentar darle de mamar. La enfermera entra en la habitación del hospital en que están y trata de tranquilizarlos: "Está todo bien. Hay niños más inquietos que otros", les dice. Pero eso no acalla al pequeño.

El embarazo de Marta, la mamá de Jorge, tampoco ha sido fácil. Al poco de quedarse en estado, se enteró de que su empresa estaba a punto de cerrar e iba a quedarse sin trabajo. Así que se ha pasado los nueve meses en reuniones sindicales, negociaciones y haciendo números en casa. A veces, le entraban ataques de ansiedad e incluso le costaba respirar.

Se sabe que el desarrollo del feto depende, en buena medida, del bienestar de la madre. De si esta practica algo de deporte, sigue una buena alimentación, no toma drogas ni alcohol. Pero, ¿y qué hay de las emociones? ¿Afectan los sentimientos de la madre al niño? Durante mucho tiempo se creyó que no, que el feto ni sentía ni padecía en el útero de su madre, felizmente protegido por la placenta. No obstante, numerosos estudios científicos realizados en las últimas décadas están poniendo de manifiesto que el estado emocional de la madre durante la gestación va a afectar la salud mental del bebé a largo plazo. Que una madre depresiva, ansiosa o estresada puede influir en el coeficiente intelectual de su hijo y predisponerlo para que tenga más riesgos de padecer problemas tales como la hiperactividad o el síndrome de déficit de atención.

Tomando conciencia A lo largo del embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta cambios equiparables a los de la adolescencia con la diferencia de que se producen en meses. Tras la concepción, los órganos de la madre emigran a otras regiones, se amontonan unos contra otros para dejar espacio al cigoto, que se desarrolla a velocidad de vértigo con una serie de mecanismos de diferenciación y proliferación celular, y se transforma en un organismo complejo, con tejidos altamente especializados: el bebé.

También aparecen cambios emocionales traducidos en variaciones bioquímicas, ya que las emociones se asocian a la segregación de hormonas particulares. Y aunque no se puede demostrar al ciento por ciento, existen numerosos y potentes indicios de que el desarrollo del bebé en el útero de la madre va a determinar la vida que tendrá de adulto. Y en esto se ha visto que influye la alimentación de la madre, o su estado físico, y también, su salud emocional. "Existen muchos reclamos comerciales que te dicen que el embarazo es una época muy bonita,

pero desde un punto de vista estético. Sin embargo, no se hace hincapié en lo humano", considera Anna Maria Morales, consultora certificada en lactancia y miembro fundador del centro de salud familiar Marenostrum (MareNostrumCsf.com/) en Barcelona.

"Se empuja a la gente a comprar cosas para el embarazo para estar guapas, para cuidar el cuerpo, pero se informa muy poco acerca de cómo conectar corporal y emocionalmente con el bebé, con la idea de que tienen un niño creciendo dentro y de que sus emociones van a influir en su desarrollo", prosigue Morales, que es doula, es decir, mujeres que acompañan a otras mujeres durante el embarazo, su labor es dar soporte físico y emocional durante el parto y el puerperio.

"Durante los nueve meses de gestación, la mujer pasa por una serie de controles médicos, pero nadie le pregunta cómo está a nivel emocional o qué tal está con su pareja", se queja Sara Jort, terapeuta Gestalt especializada en psicología perinatal. Sigmund Freud fue el primero en percatarse de la importancia de los sentimientos de las madres; se dio cuenta de que las primeras etapas de la maternidad tenían efectos a largo plazo en la psicología del niño. Y que la educación emocional de los hijos no empezaba cuando estos nacían, sino en el útero.

Hace medio siglo, se comenzaron a realizar estudios con ratas y monos para comprobar si el hecho de que las madres estuvieran altamente estresadas tenía efectos en el desarrollo de las crías. Cuatro décadas después, un equipo de investigadores del Imperial College de Londres, liderado por la psicobióloga Vivette Glover, empezó a indagar sobre la importancia de las emociones en el embarazo. Para ello, llevaron a cabo un estudio con 14.000 mujeres embarazadas. Las monitorizaron durante toda la gestación; se midió su nivel de ansiedad, de estrés y luego, se estudió durante años a los niños que nacieron. Vieron que el 15% de los hijos de las madres más estresadas y ansiosas tenían el doble de riesgo de padecer déficits de atención e hiperactividad. Además, estos niños eran más proclives a ser ansiosos y a tener problemas de conducta. Más adelante, realizaron nuevas investigaciones, esta vez con grupos más reducidos de mujeres, y corroboraron que si la madre está estresada durante el embarazo, su hijo tiene más tendencia a padecer ansiedad. Y esa tendencia es independiente de las experiencias que tenga el crío al nacer o de las emociones que comparta con su madre después.

Educación emocional desde el útero ¿Los fetos sienten dentro del útero de la madre? Si entendemos por sentir, sentimientos tales como la tristeza, la

La importancia de los primeros años

Los primeros años de vida del niño son determinantes, y van a dejar una huella indeleble sobre él. De sus vivencias tempranas va a depender en buena medida cómo será esa persona de adulto. Por ejemplo, a nivel neurológico, un bebé que llora y que no es atendido se estresa, aumenta el cortisol en su cerebro, que

es tóxico, y eso hace que se establezcan más fácilmente conexiones neuronales de ansiedad que en bebés que cuando lloran son reconfortados. Y es que, al nacer, el niño sólo cuenta con un 25% de su cerebro en marcha y las habilidades que posee están limitadas a las que necesita para la supervivencia. Tan

sólo durante el primer año se establecen nada menos que cien mil millones de conexiones sinápticas. De ahí que desde diferentes ámbitos de la neurociencia y la psicología, se señale que los siete primeros años de vida son esenciales para el niño, ya que desarrolla los sistemas cognitivos de aprendizaje.



Dime cómo lloras y te diré de dónde eres

Al nacer, no todos los bebés lloran igual. Se han llevado a cabo numerosos estudios y se ha visto que el llanto de los niños contiene las características propias del idioma en que hablan sus padres. Vamos, que un niño chino llora en chino, y uno francés, en francés. Al parecer, el feto es sumamente receptivo a las vibraciones de los sonidos. Percibe las vibraciones de la voz de su madre y también del padre. E incorporan los sonidos propios que oyen durante el embarazo. El bebé es muy sensible a la estimulación auditiva que ha recibido.

► alegría, la soledad, el miedo, no. Tal como señala el profesor de psicología de la emoción y la motivación de la UNED, Enrique García Fernández-Abascal, el feto carece de la maduración neurológica para tener las emociones que tiene un adulto. "Se requieren al menos tres meses después de nacer para que se desarrollen los tubos neurales necesarios para las emociones", señala. Sin embargo, lo que sí tienen los fetos son sensaciones. Así, sienten bienestar, placer, saciedad, alarma, sobresalto...

El feto, de alguna manera, percibe las emociones de la madre. Y eso es muy positivo puesto que le da al bebé un abanico de experiencias sensoriales necesarias para enfrentarse a la vida, desde la alegría, hasta la rabia o la tristeza. "Las emociones de la madre son un gran regulador de la fisiología de ella y del bebé. Las que son positivas, por ejemplo, generan una atenuación del sistema cardiovascular y una activación y refuerzo del sistema inmune. Es decir, que cuanto más alegres estamos, más vacunados, de alguna manera, estaremos contra el catarro -comenta Enrique García-. En cambio, cuando nos embargan las emociones negativas, segregamos hormonas tóxicas, el corazón se nos acelera y se deprime el sistema inmune, lo que nos deja más vulnerables ante las enfermedades".

De ahí que sea esencial que la madre establezca vínculos con el niño desde el primer momento de la concepción. Con un gesto tan habitual en las embarazadas como tocarse la barriga, acariciarse, el feto recibe una experiencia positiva sensorial; conecta con la madre y se produce una respuesta bioquímica de placer, que se traduce en la segregación de hormonas que ayudan a establecer ese vínculo entre ambos.

"Eso no quiere decir que la madre tenga que pasar por el embarazo sin sentir o sintiendo sólo cosas positivas. Hay que sentir felicidad pero también estrés, todo en su justa medida, porque ambas son necesarias. El problema radica en cuando las negativas se cronifican -señala Enrique García, experto en psicología perinatal-. No es malo que la madre se enfade, pero sí que lo esté todo el día, todos los días. La educación emocional del niño empieza en el útero".

El parto también estresa

También el cómo venimos a este mundo puede dejarnos huella. Los científicos han visto que las diferentes formas de nacer influyen en nosotros de manera distinta. Se han medido, por ejemplo, los niveles de cortisol en la sangre del cordón umbilical después del parto y es así como se ha descubierto que para el bebé es también un suceso muy estresante. Para Vivette Glover, la forma menos traumática de nacer es seguramente la cesárea, aunque ello no implica, recalca, que sea la mejor, puesto que los niños que nacen por esta vía se ha

Protección emocional La placenta funciona como una especie de envoltura protectora. No obstante, estados de emociones negativas continuados pueden afectar su función, sobre todo el estrés. Cuando la madre se encuentra en una situación estresante, se produce en su organismo una cascada bioquímica. Todo empieza en el hipotálamo, que produce una hormona llamada CRH, factor de liberación de corticotropina; ésta le manda a la pituitaria que, a su vez, produce otra hormona, la ACTH o adrenocorticotropa, que ordena a las glándulas suprarrenales que segreguen cortisol. Éste hace que se libere glucosa en sangre, que va hacia los músculos, los dota de energía y los prepara por si es necesario salir pitando o pelear. En realidad, la aparición del estrés es el resultado de una estrategia evolutiva necesaria para enfrentarnos a los peligros de la vida. Si no se liberaran en nuestro organismo todas estas

visto que son los que más problemas tienen para iniciar la lactancia materna. Lo más traumático para el niño son los partos sumamente medicalizados, en que se usan fórceps o espátula. Y los partos vaginales, que se ha visto que ayudan a los niños a respirar mejor.

"Hay muchos partos de bebés que aún no están maduros. Deberíamos potenciar y apostar por el nacimiento fisiológico. A no ser que sea de extrema urgencia, por complicaciones médicas, el parto jamás debería ser inducido. El bebé debe nacer cuando decide hacerlo", explica la doula Anna M. Morales. Cuando el parto es completamente natural, apunta esta experta, se desencadena una respuesta hormonal entre la madre y el hijo, que recibe una descarga de noradrenalina. Eso hace que, al nacer, esté en alerta, para reconocer el entorno y a su madre. Es una especie de ritual biológico para conectarse con ella. Entonces se produce la primera toma de leche y luego el pequeño duerme una serie de horas, entra en una especie de período letárgico. "La epidural, la cesárea o la oxitocina sintética para estimular las contracciones alteran esa primera respuesta del bebé", asegura Morales.

En el parto, el padre también tiene un papel esencial. "Comparte con la madre una experiencia muy rica y bonita, y debe procurar que su hijo pueda iniciar la vida desde un punto de vista saludable, permitiendo que se produzca ese diálogo entre madre e hijo", apunta la psicóloga perinatal Sara Jort. Durante el momento de la dilatación, el padre debe ayudar a la madre a sentirse bien, de manera que está segregue oxitocina, lo que hará que el parto sea más rápido. Si la mujer tiene miedo o se estresa, hará que segregue la hormona del estrés, que inhibe la oxitocina.

EL BEBÉ CAPTA LAS SITUACIONES DE ESTRÉS CONTINUO DE LA MADRE

hormonas que nos ponen en alerta, seguramente nos hubiéramos extinguido hace mucho tiempo, quizás devorados por algún animal.

Una vez acaba la situación que producía estrés, el cuerpo recupera los niveles hormonales habituales y el organismo vuelve a su estado normal. La placenta actúa como filtro e impide que el cortisol, que es tóxico, llegue al feto. No obstante, cuando los niveles de esta hormona en la madre son muy elevados, consiguen atravesar esta barrera y disparan la respuesta de alerta en el feto. Puede que también sea una herramienta con que nos ha dotado la evolución para prepararnos para enfrentarnos al mundo exterior con que vamos a tener que lidiar. De manera que si el estrés aparece en momentos concretos, es beneficioso. Sin embargo, cuando las situaciones de estrés son prolongadas, aparecen los problemas de manera más marcada. Si la madre está sumamente estresada, el bebé recibe el mensaje de que deberá hacer frente a un entorno peligroso. Eso los hace mucho más prontos a reaccionar; suelen ser niños más susceptibles a llorar, a estresarse, a sentir ansiedad.

Asimismo, tal y como el equipo de neurocientíficos del Imperial College de Londres ha comprobado, existen indicios de que niveles altos de cortisol afectan al desarrollo cerebral del bebé durante todo el embarazo. Durante los primeros meses, que es cuando las células cerebrales se mueven hasta hallar su ubicación definitiva, se cree que el cortisol puede llegar a afectar ese movimiento. Si los ataques de ansiedad y estrés suceden en los últimos meses de gestación, se eleva el riesgo de que el niño padezca síndrome de déficit de atención o hiperactividad.

Es más, al parecer, la ansiedad de la madre hace que se reduzca el flujo sanguíneo que le llega al feto, por lo que éste dispone de menos nutrientes para formarse; Vivette Glover afirma que, además, cuanto más alto es el nivel de cortisol en el líquido amniótico que rodea al niño en la placenta, más bajo es luego el coeficiente intelectual del bebé. "Niveles altos de cortisol afectan a cerebro y al aprendizaje", sentencia esta psicobióloga.

Así pues, podemos ayudar a los niños y futuros adultos teniendo en cuenta la salud emocional de sus madres cuando están embarazadas. Si las podemos ayudar a sentirse menos estresadas, ansiosas o deprimidas, estamos reduciendo el riesgo de que los futuros niños padezcan problemas como síndrome de déficit de atención, dificultades de aprendizaje o hiperactividad. Que, además, indica Glover, son factores de riesgo que pueden convertirse en potenciales problemas de comportamiento. A nivel social, lamenta Sara Jort, psicoterapeuta Gestalt experta en perinatal, el período prenatal no está bien protegido por la sociedad, que desconoce la importancia que tiene tanto para la madre como para el recién nacido. "Debería haber políticas que regularan el cuidado de la gestación y los primeros meses de maternidad", considera Jort. Se trata de prevenir para evitar que los niños tengan trastornos cognitivos, sí, pero sobre todo para conseguir una sociedad más feliz. ■