

ESTRÉS PRENATAL: ¿UN PROBLEMA SOCIAL?

Prenatal Stress: A Social Issue?

* Eliana Coneo Saavedra¹

Recibido: febrero 26 de 2015

Aprobado: marzo 31 de 2015

Resumen

Los individuos en contacto con su entorno natural y social están en un constante ajuste y adaptación que puede generar cambios en el organismo. Los efectos producidos por el estrés no solo afectan a quien lo experimenta; en el caso de las madres gestantes, el estrés que sufren, repercuten en el feto y puede afectar negativamente el desarrollo de este; se pueden evidenciar dificultades neurológicas y endocrinas entre otras, lo cual repercute desde las primeras etapas de la vida, hasta la adultez.

Algunos experimentos en primates han concluido que cuando se sometía a las madres gestantes a estrés continuado, las crías pesaban menos, presentaban retraso del desarrollo psicomotor y menor capacidad de atención que los monos nacidos de madres no estresadas; así mismo en humanos, las reacciones que tiene el organismo como respuesta a estímulos externos, puede verse reflejado, en distintas etapas de la vida, con trastornos cognitivos, psicosociales, estados depresivos y emocionales.

Queda expuesta una ventana para investigar las relaciones entre el estrés, la fenomenología social y nuestros niños que finalmente son el recambio de la sociedad.

Palabras clave: Estrés, Neurodesarrollo, Conducta social.

Abstract

Individuals in contact with their natural and social environments are in constant adjustment and adaption which can generate changes in their organism. The effects produced by stress affect, not only who experiments it; in the case of pregnant mothers, the stress they suffer touches the fetus and can negatively affect its development; neurological and endocrine difficulties can be evidenced, among others, which can redound from the first stages of life, until the adulthood.

Some experiments in apes have concluded that when pregnant mothers where submitted to continuous stress, their offspring's weighed less, presented psychomotor development retards and less attention capacity than those who were born from non-stressed mothers; furthermore, in humans, the reactions that the organism has as an answer to external stimuli, can be reflected in diverse stages of life, with cognitive and psychosocial disorders, emotional and depressive statuses.

It remains exposed a window to research the relation between stress, social phenomenology and our kids that at the end are the society replacement.

Keywords: Prenatal stress, neurodevelopment, Social Behavior.

¹ Fonoaudióloga, Esp. en Salud Ocupacional. Docente Universidad de Sucre.

* **Correspondencia:** Correo electrónico: elianaconeos@hotmail.com

Es reconocido desde la época de Galeno que las emociones afectan la salud humana; tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas (1). El término estrés se origina del vocablo *distres*, que significa en inglés antiguo "pena o aflicción". El vocablo ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud (2-4).

Los individuos, al interactuar constantemente con un entorno natural y social, se exponen a diversas situaciones y factores que conllevan a modificaciones del organismo, para facilitar su adaptación y ajuste; sin embargo, algunas de estas respuestas pueden producir efectos adversos, particularmente cuando se trata del estrés (4). Los efectos producidos por el estrés no solo afectan a quien lo experimenta; en el caso de las madres gestantes, el estrés que sufren, puede afectar negativamente el desarrollo del feto.

Durante la gestación, los cuidados deben empezar desde los primeros días; incluso dentro del vientre, el bebé está expuesto a situaciones y accidentes que podrían ocasionar estrés y dolor, entorpecer su desarrollo, complicar el trabajo de parto e, incluso, generar su muerte (5).

En el feto, algunos procesos sumamente importantes y de alta complejidad, como el cerebral, estarían afectados, trayendo consigo dificultades en su sistema neurológico, mayor susceptibilidad a la obesidad infantil y adulta, y el control de la glucemia(6), lo cual repercute desde las primeras etapas de la vida, hasta la adultez.

Una evaluación al estrés prenatal en pacientes con preeclampsia, plantea que se puede considerar al estrés como una relación entre situaciones del medio externo o interno, y la reacción de activación que se produce en la persona en respuesta a dichos eventos. Así, el embarazo podría asumirse como un proceso biológico altamente condicionado, afectado por eventos psicosociales estresantes, inherentes o externos al

embarazo, que influyen sobre la situación orgánica de la madre, y, por ende, sobre el producto del embarazo (4-7).

La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia señala que este factor está presente en el 30-50% de los alumbramientos pre-término; el riesgo de parto pre-término puede aumentar hasta en un 59% en estas circunstancias. Varias investigaciones verifican esta relación entre la ansiedad materna y el nacimiento prematuro; especifican además que el riesgo se duplica si las experiencias estresantes ocurren en el primer trimestre del embarazo (8-9).

Los antecedentes psicopatológicos y los problemas de pareja son los que más influyen en la vulnerabilidad psíquica de la embarazada, por lo que alertarán de los casos que necesitan ayuda. Durante el embarazo el síntoma más frecuente en algunas pacientes es la *hiperémesis*, lo que puede incitar a investigar su salud emocional. Se menciona además, que el cuadro psicopatológico más frecuentemente apreciado fue la ansiedad (89%); le sigue la depresión en un 53%. El estrés siempre acompaña ambos cuadros, aunque es difícil saber en qué medida estas situaciones mantenidas son causantes de los otros cuadros (10).

Investigadores con experimentos animales, demuestran cómo el estrés prenatal materno puede causar alteraciones comportamentales en la cría (11).

Estudios realizados en primates sobre el efecto del estrés materno en la conducta han permitido establecer hipótesis que luego se han investigado en humanos. Así, en experimentos realizados con monos Rhesus se observó que cuando se sometía a las madres gestantes a estrés continuado, las crías pesaban menos, presentaban retraso del desarrollo psicomotor y menor capacidad de atención que los monos nacidos de madres no estresadas. Cuando a los seis meses a estas crías se les exponía a situaciones desconocidas tenían más alteraciones de conducta y menor tendencia a explorar el entorno. Conjuntamente, más de la mitad de las crías de madres estresadas se dormían en respuesta al estímulo,

cosa que nunca hacían las crías de madres no estresadas (12).

Así mismo, en el comportamiento humano, las reacciones que tiene el organismo como respuesta a estímulos externos, puede verse reflejado, en distintas etapas de la vida, con trastornos cognitivos, psicosociales, estados depresivos y emocionales; esto puede convertirse en factores de riesgo para alteraciones del comportamiento que se producen desde la adolescencia, como agresividad, hiperactividad, ansiedad, déficit de atención y problemas cognitivos (13).

Investigadores canadienses publicaron los resultados de un estudio, tras una tormenta de hielo en el Quebec (4). Fue un desastre natural que puso en riesgo a muchas mujeres embarazadas, generándoles altos niveles de estrés. Los investigadores hicieron seguimiento a todos esos embarazos y posteriormente vigilaron detalladamente el desarrollo de los menores desde su nacimiento hasta los 2 años de edad. Con esto concluyeron que cuanto más severo había sido el nivel de estrés, especialmente si la exposición al estrés se había producido en fases tempranas del embarazo, menor era el desarrollo de las habilidades intelectuales y del lenguaje de estos niños.

Particularmente en estos productos, los riesgos de salud aumentan, habrá mayor morbi-mortalidad, nacimientos prematuros, incidencia de anomalías congénitas, rechazo social, familiar, sentido de ilegitimidad, discriminación por "mala" conducta de la madre, desconocimiento o abandono del padre; alteración en la formación de patrones de identificación con el sexo masculino, sobreprotección materna o su expresión inversa:

abandono, violencia, dependencia de los abuelos y exposición a patrones de autoridad en muchos casos contradictorios y conflictivos; escasez de recursos económicos y bajos niveles de vida (14).

Por lo tanto, el aspecto psicológico más importante en el embarazo es la necesidad de que la mujer sea consciente del significado de este acontecimiento, se informe sobre las complicaciones de su nuevo estado, del parto y sus peligros. La utilización de estrategias de afrontamiento por parte de ella debe ayudarle a adaptarse a la nueva situación, a buscar y obtener soporte social, emocional y económico, evitando que el estrés pueda causarle alteraciones mayores a ella o al producto del embarazo (14-8).

A la luz de la evidencia científica y la práctica empírica se puede dilucidar la relación entre el estrés prenatal y el desarrollo posnatal del individuo, se podría afirmar que la prevención de toda esa serie de alteraciones y la protección de ese ser en proceso de gestación, sería alcanzable desde el campo de la promoción y prevención en salud; la fémina, en gestación o no, se convierte en la protagonista de lo que podría ser un círculo virtuoso, cuyos resultados impactarían positivamente en la sociedad. La mujer como actor principal debe asumir su rol como auto-cuidadora, cumpliendo una cita altamente importante con el desarrollo social de la comunidad en la que coexiste.

Además de la reflexión, anterior, queda abierta una ventana a la indagación, desde cada uno de nuestros contextos, sobre la relación entre el estrés, la fenomenología social y nuestros niños que finalmente son el recambio de la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González B. I, Parada JT, Guzmán W. A. Prevalencia del estrés laboral y su correlación con la conducta asertiva en los empleados de la farmacia Brasil, ubicada en Av. Cacahuatique 40 Bis, colonia Chaparrastique de la ciudad de San Miguel, durante el año 2013 [Tesis Doctoral] dissertation, Universidad de El Salvador; 2013.
2. Capano A, Pacheco A. Estrés y violencia domestica: un estudio en adultos referentes de niños, niñas y adolescentes. Cienc. Psicol [online]. 2014 [citado 2015-04-01]; 8 (1): 31-42 Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-

- 42212014000100004&lng=es&nrm=iso>
. ISSN 1688-4221
3. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Rev Mal Estar E Subjetivida Fortaleza* 2003; 3(1):10-59.
 4. Flórez L, Rodríguez G. Análisis experimental del impacto psicobiológico de un programa de atención psicológica a maternas con preeclampsia. *IJCHP [online]* 2001[citado 15 de Febrero de 2015]; 1: 259-292 disponible en <http://www.aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Espa%F1ol&id=12>
 5. Sufrimiento fetal [Internet] [citado 3 de diciembre de 2014]. Disponible en : <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-desalud/embarazo/articulos/sufrimiento-fetal.htm>
 6. Entringer S. Impact of stress and stress physiology during pregnancy on child metabolic function and obesity risk. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2013; 16(3):320-7.
 7. Pinto MC, Aguilar OM, Gómez JD. Psychological Maternal Stress as a Possible Prenatal Risk Factor for the Development of Cognitive Problems: Neuropsychological Characterization of a Colombian Sample. *Univ Psychol.* 2010; 9(3):749-59.
 8. Estrés durante el embarazo, ¿cómo afecta al bebé? *Eroski Consumer.* Internet]. 2013 [citado 4 de diciembre de 2014] Disponible en : <http://www.consumer.es/web/es/bebe/embarazo/sintomas/2013/07/10/217224.php>
 9. Calambas P. El estrés al comienzo del embarazo aumenta el riesgo de partos prematuros *Propsico.* [Internet].2013 [citado 12 de febrero de 2015]. <http://propsico-propuestaspsicologicas.blogspot.com/2013/03/el-estres-al-comienzo-del-embarazo.html>
 10. Blasco M, Monedero C, Alcalde J, Criado C, Criado F, Abehsera M. Estrés, ansiedad y depresión en gestantes controladas en la unidad de ginecología psicosomática del hospital materno-infantil de Málaga. *Prog Obstet Ginecol.* 2008;51(6):334-41
 11. Glover V, Depresión materna, la ansiedad y el estrés durante el embarazo y el resultado de niños; lo que hay que hacer, las mejores prácticas e Investigación Clínica de Obstetricia y Ginecología Elsevier [Internet]2013,[Citado 20 de Febrero 2015] disponible en : <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpo-bgyn.2013.08.017>
 12. Clarke AS, Wittwer DJ, Abbott DH, Schneider ML. Long-term effects of prenatal stress on HPA axis activity in juvenile rhesus monkeys. *Dev Psychobiol.*1994; 27(5):257-69.
 13. Horvath T. Tamas Horvath: «Aliviar el estrés prenatal podría evitar problemas cognitivos graves en la edad adulta» [Internet]. 2009. Disponible en : http://www.fbbva.es/TLFU/dat/Boletin_fb_bva_18_pags3-5.pdf
 14. Elaboración e implementación de un Programa de Educación para la Salud dirigido a la promoción y la prevención en adolescentes gestantes [Internet]. [citado 3 de diciembre de 2014] Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/adolescentes-gestantes-programa-de-educacion-para-la-salud/>