

Maternidad

➤ **Artículo original:** Maternal Resources, Pregnancy Concerns, and Biological Factors Associated to Birth Weight and Psychological Health. **Ramiro-Cortijo D** et al. *JCM*. 2021.

Embarazos *antiestrés*: Beneficios para la madre y el bebé durante la gestación

David Ramiro Cortijo

El embarazo es una transición vital que exige la adaptación de la mujer a distintas situaciones, que en muchas ocasiones son novedosas. Para muchas mujeres, el embarazo dista mucho de ser una situación idílica y conlleva una ansiedad añadida. Además, estas preocupaciones se pueden ver agravadas por la falta de recursos y circunstancias de estrés adicionales como el conflicto familia-trabajo.

No en vano, el estrés durante el embarazo provoca que decaigan recursos tan importantes durante la gestación como la resiliencia, el optimismo y el apoyo social que conllevan a su vez una pérdida de satisfacción vital¹. Todos estos efectos perniciosos, y la adaptabilidad a cada uno de ellos, pueden afectar tanto la salud física como psicológica de la madre durante el embarazo. Un embarazo saludable no sólo garantiza el bienestar materno, sino que también repercute en la salud de las futuras generaciones a través de la salud del bebé en desarrollo.

En esta investigación publicada en el *Journal of Clinical Medicine* hemos evaluado si mujeres embarazadas con mayores recursos y menos emociones negativas tienen una mejor adaptación psicológica al embarazo con consecuencias beneficiosas tanto para la madre como para el neonato². Para ello, hemos medido distintas variables biológicas y psicológicas, de las cuales es sabido que tienen efecto en la salud durante la gestación.

En profundidad...

El bajo peso al nacer, establecido por debajo de los 2.5 Kg, es un parámetro clave en la salud del bebé antes y después del nacimiento. Este factor puede estar afectado por diversas vicisitudes tales como el parto prematuro o el aumento de la edad de maternidad, que a su vez se asocia con complicaciones durante el parto, infertilidad y la necesidad de recurrir a técnicas de reproducción asistida.

La salud mental de la madre, además, está estrechamente relacionada con variables biológicas. Por ejemplo, una dieta inadecuada, escasa en frutas y verduras, que puede derivar de situaciones psicológicas estresantes, conlleva una disminución de antioxidantes como los **polifenoles**; los cuales tienen una relación directa con el desarrollo de complicaciones en el embarazo³. Otra variable importante es la cantidad de glóbulos blancos o **leucocitos** en el torrente sanguíneo materno, la cual puede estar asociada a situaciones de estrés⁴. Estos dos parámetros han sido claves para establecer asociaciones entre la salud física y mental de las madres en nuestra investigación.

En el estudio participaron 131 embarazadas reclutadas en el **Hospital Universitario La Paz de Madrid** a las que se les hizo un seguimiento de las variables relacionadas con las emociones negativas, el estrés psicológico y los recursos psicosociales; es decir, recursos generales y satisfacción vital. Este seguimiento se inició con una encuesta sociodemográfica seguida de encuestas psicológicas previamente validadas en la población española realizadas de manera trimestral. Al final de la gestación, evaluamos el impacto de todas estas variables en el peso al nacer, así como en la depresión, la resiliencia y el optimismo maternos.

Además del estudio de estos parámetros psicológicos se recogieron muestras de sangre en la semana 10 de gestación para analizar variables biológicas tales como la cantidad de polifenoles y leucocitos, antes mencionados. Por último, las variables clínicas que determinan el estado de salud de las madres se obtuvieron de la historia clínico-obstétrica de cada una de ellas.

Nuestro estudio arrojó numerosos resultados que se muestran cuanto menos llamativos. En primer lugar, los embarazos gemelares representaron el 51.8% y el porcentaje derivado de técnicas de reproducción asistida (TRA) fue del 36.9%. El análisis estadístico concluyó además una clara y significativa asociación entre la gestación de gemelos y las TRA.

Aunque el peso medio de los bebés al nacer y los parámetros sanguíneos maternos medidos estuvieron dentro de los valores normales, encontramos ciertas asociaciones respecto al peso del bebé. Por ejemplo, niños nacidos de embarazos causados por TRA presentaban un menor peso al nacer. Además, una mayor puntuación de las madres en resiliencia y satisfacción vital, así como una mayor cantidad de glóbulos rojos se asociaban favorablemente con el peso de los bebés al nacimiento (*Figura 1a*).

La depresión al final del embarazo disminuye significativamente si la edad de la madre era menor mientras que curiosamente, aumenta a mayor nivel educativo y cantidad de leucocitos y colesterol en sangre. Por otro lado, las preocupaciones del embarazo en el segundo trimestre también aumentaban la depresión materna (*Figura 1b*).

Al contrario que la depresión, la resiliencia materna es mayor en mujeres de mayor edad o casadas, al igual que en aquellas con mayor satisfacción vital en el segundo trimestre, mientras que la cantidad de leucocitos en sangre se asociaba de forma negativa (*Figura 1c*).

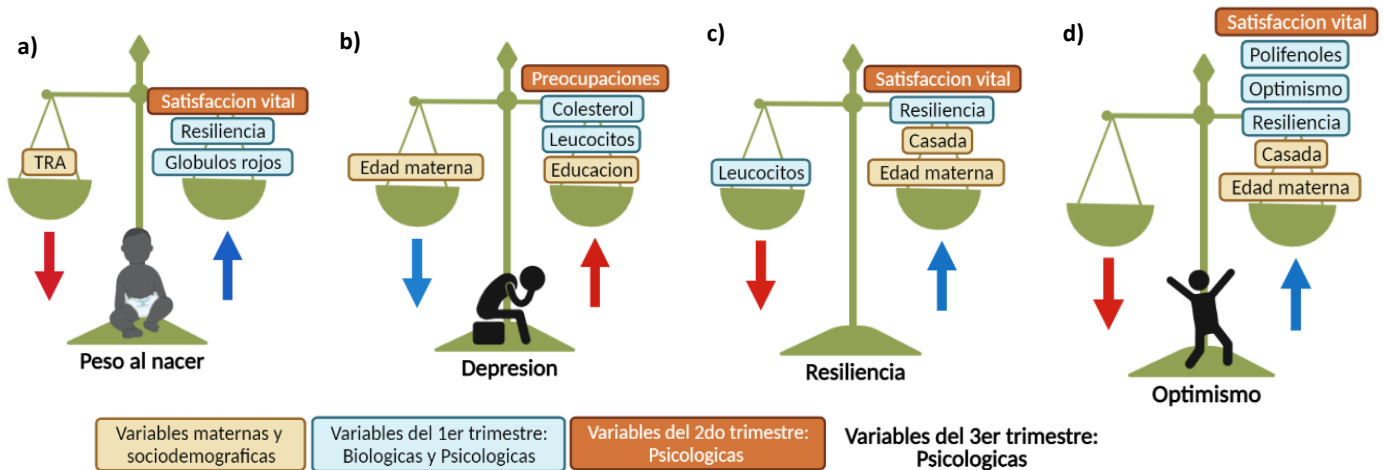


Figura 1. Esquema de los modelos de asociación encontrados entre variables sociales/maternas, biológicas y psicológicas con el peso al nacer (a), la depresión (b), la resiliencia (c) y el optimismo (d) maternos. Técnicas de Reproducción Asistida (TRA).

Por último, el optimismo en las madres se vio claramente reforzado por la edad, el hecho de estar casadas, la resiliencia y la satisfacción vital en el segundo trimestre; pero también con mayor cantidad de polifenoles como compuestos antioxidantes (Figura 1d).

En conclusión...

Nuestro estudio ofrece datos muy interesantes tales como la importancia del optimismo y la resiliencia maternas, que se muestran como aptitudes robustas y protectoras durante el embarazo. Además, las preocupaciones del embarazo y la satisfacción vital podrían ser predictores de la depresión y la resiliencia/optimismo, respectivamente.

Así mismo, los niveles elevados de leucocitos y colesterol pueden asociarse directamente con la depresión e inversamente con la resiliencia. Esto es clave para que los parámetros sanguíneos, que se evalúan rutinariamente en el embarazo, se consideren para incluir en programas específicos que refuercen a las mujeres más vulnerables desde el punto de vista psicológico. Es reseñable también, considerar la relación entre la resiliencia materna y la satisfacción vital con el peso al nacer, ya que esto supone un factor clave de la salud infantil.

Este estudio indica que la salud psicológica de la madre durante el embarazo es una esfera importante que repercute directamente tanto en las propias madres como en sus hijos y debe ser, por tanto, considerada para las políticas preventivas en el ámbito obstétrico.

Referencias:

- Hobfoll, S.E. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *Am Psychol* **1989**, *44*, 513-524.
- Ramiro-Cortijo D. et al. Maternal Resources, Pregnancy Concerns, and Biological Factors Associated to Birth Weight and Psychological Health. *Journal of Clinical Medicine* **2021**, *40*(8), 444-449.
- Ramiro-Cortijo, D. et al. Maternal plasma antioxidant status in the first trimester of pregnancy and development of obstetric complications. *Placenta* **2016**, *47*, 37-45
- Shafiee, M. et al. Depression and anxiety symptoms are associated with white blood cell count and red cell distribution width: A sex-stratified analysis in a population-based study. *Psychoneuroendocrinology* **2017**, *84*, 101-108.

Conflictos de interés

El autor de este artículo ha participado en el estudio descrito y es coautor del artículo original.

Sobre el autor

David Ramiro-Cortijo se doctoró en Farmacología y Fisiología y obtuvo su Máster en Investigación Farmacológica en la Universidad Autónoma de Madrid. Actualmente, trabaja como investigador postdoctoral en la intervención nutricional neonatal para estudiar la fisiopatología del recién nacido en el Beth Israel Deaconess Medical Center de la Harvard Medical School en Boston, EE.UU.

Contacto: dramiro@bidmc.harvard.edu

ECUSA News&Views Editors-in-Chief:

Antonio Cembellin Prieto, B.S.
Fernando de Miguel, Ph.D

Copyright © 2021 Españolas científicas en Estados Unidos (ECUSA) News&Views