

## El impacto del embarazo de tu madre en el desarrollo de tu cerebro

Por Dinorah Blackman

Una de las primeras preguntas que les hago a las personas que desean iniciar psicoterapia es: ¿qué sabes sobre lo que estaba sucediendo cuando tu madre estaba embarazada de tí?

Recientemente escuché a una joven feminista decir que el embarazo no es una enfermedad y que una mujer tiene derecho a mantener el mismo ritmo de trabajo que tuvo antes de embarazarse.

Hace años se viene publicando evidencia de lo peligroso que es cuando una mujer embarazada sufre de estrés crónico. El estrés causa que la placenta libere algunos factores biológicos que afectan diferentes sistemas en el feto. De hecho, un estudio<sup>1</sup> publicado en 2018 midió la cantidad de cortisol en el cabello de mujeres embarazadas que sufrían de estrés crónico. En cada trimestre del embarazo se anotaron los datos del nivel de cortisol en la madre. Luego midieron la cantidad de cortisol en el cabello de los bebés recién nacidos y encontraron que el cortisol neonatal era más bajo de lo necesario. El cortisol es esencial para el desarrollo embrionario y fetal. Por lo tanto, niveles demasiados altos de cortisol materno afectan la síntesis de cortisol en el feto y su desarrollo normal podría verse afectado.

Otro estudio<sup>2</sup> publicado en el 2023 encontró que durante el embarazo la nutrición y la salud mental de la madre influyen significativamente sobre el crecimiento y bienestar del bebé a largo plazo. Una dieta balanceada y llena de nutrientes es crucial para que el feto crezca y se desarrolle correctamente durante el embarazo. Una mala nutrición produce un neurodesarrollo inadecuado en el feto y la susceptibilidad a desarrollar enfermedades crónicas en la vida adulta. El estrés, la ansiedad y la depresión de la madre durante el embarazo aumentan el riesgo del bebé de padecer de dificultades cognitivas, conductuales y emocionales. Niveles altos de cortisol debido al estrés crónico de la madre pueden alterar la forma y funcionamiento del cerebro del bebé.

Si nos regresamos a la sabiduría antigua, encontramos que en algunas [culturas](#) el embarazo era tratado como un tiempo sagrado en donde se vigilaba mucho a la mujer embarazada. Era importante que no pasara demasiado tiempo sentada, por ejemplo, que comiera sano y que se mantuviera cómoda y tranquila emocionalmente. Hoy día descartamos muchas de esas creencias porque no suenan modernas. Esta actitud nos ha llevado al otro extremo que es muy peligroso porque estamos afectando la salud mental y emocional tanto de la madre como de su bebé.

### ¿Cuál es la solución?

1. **La decisión de embarazarse no debe tomarse a la ligera y no debe ser por presión social.** Siempre he dicho que tener hijos no es para todos y no debemos condenar a los que deciden no participar.
2. **Necesitamos aprender a investigar.** Hay demasiadas personas que se dejan llevar por tendencias y discursos. Usemos este acceso a la información para

averiguar bien las cosas antes de tomar decisiones que pueden afectar nuestras vidas y las de otros.

3. **Las mujeres embarazadas necesitan más apoyo.** Cuando trabajaba tiempo completo de docente, siempre me preocupaba ver a mis colegas jóvenes en el teléfono preguntando a la cuidadora de su bebé si ya había despertado o si ya había hecho popó o comido. Aunque la mayoría no lo quiera admitir, es duro para una madre dejar su bebé de pocas semanas de nacido en manos de otra persona, a veces una persona casi desconocida.
4. **No juzgues.** Somos una sociedad muy dada a criticar y hacer señalamientos sin sentido. Ninguna mujer embarazada decide que va a comer mal o deprimirse para arruinarle la vida a su bebé. En lugar de buscar culpables, llenémonos de compasión y ofrezcamos soluciones prácticas.

La buena noticia es que la plasticidad cerebral y neuronal nos indica que nuestro cerebro tiene la capacidad para cambiar. Enterarte que tu madre pasó todo su embarazo con ansiedad, no es para que le reclames; es para que entiendas tus propias emociones y descubras en qué necesitas trabajar tú para mejorar tu vida.

---

1 Romero-Gonzalez B, Caparros-Gonzalez RA, Gonzalez-Perez R, Delgado-Puertas P, Peralta-Ramirez MI. Newborn infants' hair cortisol levels reflect chronic maternal stress during pregnancy. *PLoS One*. 2018 Jul 6;13(7):e0200279. doi: 10.1371/journal.pone.0200279. PMID: 29979751; PMCID: PMC6034834.

2 Naaz A, Muneshwar KN. How Maternal Nutritional and Mental Health Affects Child Health During Pregnancy: A Narrative Review. *Cureus*. 2023 Nov 13;15(11):e48763. doi: 10.7759/cureus.48763. PMID: 38098932; PMCID: PMC10719542.