

DRA. PILAR
DE LA CUEVA

Ginecóloga del
Servicio Aragonés
de Salud.

NUEVE MESES DE GRANDES *cambios*

Los datos científicos rebaten la idea de que el embarazo es una etapa problemática. Todo lo contrario, la gestación rejuvenece y mejora la salud de la mujer.

Más guapa que nunca

El cambio en la función y posición de algunos órganos produce en determinados casos pequeñas incomodidades. Sin embargo, muchas mujeres reconocen haberse sentido más plenas, bellas y sanas durante el embarazo que en ningún otro momento de su vida. El especial estado hormonal de la gestación ayuda a la mujer embarazada a adaptar su modo de vida a los cambios que

La maternidad es un período especial en el que el cuerpo experimenta cambios profundos, tanto en el funcionamiento como en la apariencia estética. Al mismo tiempo, es un momento de reencuentro de la mujer consigo misma. La buena noticia es que, en contra de lo que siempre se ha pensado, durante la gestación el nivel de salud mejora a través de una profunda regeneración a nivel bioquímico y celular.

Con frecuencia, en las consultas de cuidados prenatales se pone mucho énfasis en lo que puede ir mal, aunque nada malo esté sucediendo, ni probablemente llegue a suceder. Se sabe que esta situación crea ansiedad a la embarazada, puede dañar al bebé en crecimiento y reduce la confianza de la mujer en que su cuerpo es capaz de gestar, parir y amamantar sin dificultades porque está fisiológicamente preparada para ello. Poco se habla, sin embargo, de cómo el embarazo mejora la salud de la mujer.

Hormonas muy poderosas

Durante el embarazo se produce un intenso cambio hormonal: se vierten en la sangre grandes cantidades de hormonas y sustancias activas que ejercen un profundo efecto transformador del organismo. Unas proceden del ovario, que es la principal fuente de hormonas en las primeras semanas de embarazo. Otras lo hacen de la placenta, sobre todo a partir del tercer mes. Muchas otras son producidas por las glándulas endocrinas de la mujer –tiroides, suprarrenal, hipófisis...– en un

modo y una cantidad diferente a cuando no se está gestando. Además, el bebé intrauterino en desarrollo también produce hormonas y señales bioquímicas –que tienen como objeto regular la homeostasis (su equilibrio interno)– que pasan a la madre y tienen efectos sobre su metabolismo.

Cada una de estas hormonas y sustancias, algunas todavía desconocidas, tiene varias funciones. Entre las que resultan más familiares está la prolactina, que prepara la mama para la lactancia. En conjunto, forman un complejo entramado de efectos: además de fabricar los tejidos del bebé y hacerlos funcionar, regeneran de modo intensivo el cuerpo y los órganos maternos, rejuveneciendo las células y poniendo a punto el metabolismo.

El corazón se prepara

A lo largo de los nueve meses, el volumen de sangre que circula por las arterias y venas de la madre va aumentando poco a poco para que pueda llegar en cantidad suficiente al bebé, a los nuevos órganos (la placenta), o a los que cambian (un útero más grande). Además, aumenta la frecuencia de latidos del corazón, el bombeo, y la frecuencia respiratoria. Cada minuto, el corazón, que engruesa sus paredes, lanza más cantidad de sangre. Así se entrena el cuerpo para el momento del parto. Tras el nacimiento, en pocas semanas se pierde ese volumen extra de sangre (más diluida) y se reduce la función cardíaca y respiratoria, pero los efectos de este “entrenamiento” permanecen, sobre todo si la emba- >

ocurren de un modo progresivo, mejorando también su aspecto físico.

● En estos nueve meses, la piel y las mucosas aumentan su contenido en agua. Esa mejor hidratación reju-

venece la piel, y por eso muchas embarazadas se sienten más guapas que nunca.

● Dormir y descansar lo suficiente también ayuda, así como hacer ejercicio suave o pasear al aire libre.

● En cualquier caso, lo importante, es sentirse bien, cuidarse, aceptar los cambios que se van sucediendo durante estos meses y no intentar cumplir con patrones estéticos de moda.

La conexión con el cuerpo

UNA OPORTUNIDAD

● El embarazo, el parto y la lactancia materna, sobre todo si son vividos con salud e intimidad, producen en muchas mujeres una mejor conexión con su cuerpo, que facilita la vivencia sexual satisfactoria, ampliando el campo sensorial.

MAYOR SENSIBILIDAD

● La capa mucosa que recubre la boca, la nariz y la vagina está más gruesa y turgente. Muchas mujeres notan que producen más saliva, moco, lágrimas y secreciones en la vulva. La vagina se prepara para el parto, engrosando sus paredes. El aumento de riego sanguíneo y de mucosidad en muchas mujeres produce un aumento de deseo sexual y más facilidad para tener orgasmos.

SEXUALIDAD PLENA

● Algunas mujeres confiesan haber experimentado orgasmos por primera vez durante la gestación. Esto se debe al aumento de sangre en la zona, y a las secreciones lubricantes en la vulva y la vagina, así como al efecto de las hormonas.



AL CONTRARIO DE LO QUE SE CREE, GESTACIÓN Y LACTANCIA MEJORAN LA SALUD DE LOS HUESOS

razada ha seguido activa y el parto sucede de forma fisiológica, sin cicatrices que la obliguen a estar casi inmóvil muchos días. La tensión arterial tiende a bajar, sobre todo al principio, para que la sangre pueda llegar mejor a la placenta y al bebé. En algunos casos, vuelve a subir un poco al final.

Un esqueleto más fuerte

Poco a poco, conforme el útero aumenta de tamaño y peso, el esqueleto y los huesos realizan cambios para adaptarse a un nuevo centro de gravedad. Si

la musculatura de la espalda, y especialmente la de los abdominales anteriores y trasversos, estaba débil antes del embarazo, se acentuará la curva lumbar de un modo que puede provocar dolor o a la compresión de nervios y, consecuentemente, lumbalgias (dolor de riñones) o ciática (dolor que baja por la pierna). Lo ideal es estar en buena forma física antes del embarazo o practicar ejercicio suave bien diseñado, como natación –evitando curvar mucho la zona lumbar–, estiramientos o Pilates. Sin llegar nunca a agotarse, es bueno que la embarazada se mantenga en forma; además, se sentirá más ágil y aumentará su sensación de bienestar y vitalidad.

Bajo el efecto de la progesterona, una hormona que aumenta mucho en el embarazo, los huesos de la pelvis

van flexibilizando sus uniones, lo que facilita la salida del bebé por el canal del parto. Los músculos también están más turgentes y elásticos, lo que favorece un buen parto.

Al contrario de lo que comúnmente se cree, el embarazo y la lactancia no “consumen” los huesos, sino que activan su proceso de regeneración, al aumentar la función de los osteoblastos (células que forman hueso) y modificar la función de la parathormona (hormona que participa en la regulación de la absorción de calcio). Por ello, las mujeres embarazadas no tienen por qué tomar más calcio, ya que las hormonas ya regulan si el intestino debe absorber más o menos cantidad, según las necesidades.

Para que se construya hueso, es necesaria una mínima dosis de rayos de sol –una media hora a la semana con piel expuesta– para que el cuerpo fabrique su propia vitamina D. El ejercicio físico suave también ayuda.

Beneficios añadidos

El bebé es un tejido extraño para el sistema inmunitario de una mujer porque no reconoce la mitad de la carga genética de sus células: la procedente del padre. Gracias a un reajuste de la función del sistema, llamado tolerancia inmune, el cuerpo permite que ese tejido extraño se instale durante estos meses sin atacarlo. Esto tiene un efecto beneficioso añadido: aquellas mujeres que tenían una enfermedad autoinmune, en las que el cuerpo actúa de forma agresiva reaccionando exageradamente contra los propios tejidos, mejoran. Algunos tipos de alergias también presentan mejorías.

Supuestos problemas

Una de las grandes preocupaciones en el embarazo es la diabetes gestacional. Pero en la mayoría de los casos, se trata de una adaptación fisiológica del organismo para atender las demandas del bebé, además de las de la madre. Así, el azúcar en la sangre de la embarazada aumenta un poco y se libera >

Molestias transitorias

DIGESTIÓN

● Se hace más lenta a causa de las hormonas y por un “conflicto” de espacio. Es útil hacer pequeños cambios, como comer poca cantidad y con frecuencia, o subir un par de centímetros las patas situadas en la cabecera de la cama para evitar el reflujo. Una dieta rica en fruta, verdura y líquidos previene el estreñimiento.

NÁUSEAS

● Tienen un origen hormonal, y se acentúan por falta de descanso y sueño o por malestar psicológico. Se alivian con comidas frecuentes o con fármacos, si son intensas. A veces el cuerpo rechaza sustancias perjudiciales, por ejemplo, la nicotina.

VENAS, VARICES, HEMORROIDES

● Las venas realizan un esfuerzo extra porque hay un obstáculo en el camino, el útero, y se dilatan un poco. Las varices y hemorroides se pueden prevenir o aliviar con ejercicio, duchas de agua templada con unos segundos de agua fría al final, o manteniendo las piernas en alto unos minutos cada día.

SUELO PÉLVICO

● Es útil mantenerlo con buen tono desde antes de la gestación. La matrona puede enseñar ejercicios suaves para el embarazo y el posparto.

con más facilidad para que pueda llegar rápido a la placenta y al bebé, que necesita un aporte continuado de nutrientes. Si la mujer no tiene suficiente insulina para regular el azúcar, o las hormonas del embarazo interfieren en su función, puede tener un ligero exceso de azúcar en sangre. Se corrige con facilidad con comidas frecuentes y sanas, evitando los azúcares de absorción rápida (dulces, bollería, pan blanco o refrescos) y aumentando la ingesión de hidratos de carbono complejos (legumbres, cereales integrales, verduras o frutos secos).

La supuesta anemia de la embarazada es en realidad una dilución de la sangre que va ocurriendo poco a poco. Como ya hemos visto, esta dilución es necesaria para que la placenta funcione correctamente, ya que facilita el paso de oxígeno y alimentos al bebé. Las cifras de hematíes y hemoglobina en la sangre disminuyen relativamente, pero no es necesario aportar suplementos de hierro en forma de fármaco, salvo en descensos importantes. Hay estudios que sugieren que si la sangre no se diluye lo suficiente, aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso y de parto prematuro.

Incluso el cerebro se adapta

Muchas mujeres sienten que su cerebro funciona de un modo diferente durante el embarazo... y no están equivocadas. Se ha demostrado que la función, el tamaño y la activación de las estructuras del cerebro cambian a lo largo de la gestación, para volver a su estado “normal” pasados los seis

meses tras el parto, y mucho más tarde si la mujer está dando el pecho. La biología orienta las prioridades hacia la preservación y cuidado del ser en crecimiento. Las hormonas del embarazo reducen la actividad de las que son responsables del estrés, aumentan las del bienestar y la confianza, y, tras el nacimiento, las del amor y apego para que la mujer pueda criar y amamantar sin esfuerzo, movida por el deseo. Es así como suceden las cosas, siempre que no se interfiera médicamente en el cóctel hormonal del parto y en los primeros momentos de contacto piel con piel entre la madre y su bebé.

Desde los primeros días de gestación, el cerebro de la madre recibe señales que proceden del embrión. Tiene más necesidad de dormir y descansar, y su estado emocional es diferente. La aparente mayor vulnerabilidad de la mujer gestante es, en realidad, una oportunidad para sanar conflictos del pasado que salen a la luz con mayor facilidad, y que si se resuelven de modo satisfactorio, permiten afrontar esa nueva etapa con mejor salud emocional y serenidad.

Una mujer embarazada puede aprovechar también ese estado más sensible a otras dimensiones del intelecto, como la creatividad o la trascendencia, en vez de preocuparse por tener un rendimiento intelectual similar hasta el día antes del parto, algo que la naturaleza no tiene previsto. Si está un poco atenta, cada mujer puede identificar sus verdaderas necesidades, y así elegir en función de su estado y no de lo que la sociedad le impone. ✨

La fuerza sanadora del bebé

Un hallazgo sorprendente ha sido el llamado microquimerismo. Se han descubierto células fetales en órganos de la madre (de 2

a 6 células por ml) con una gran capacidad para regenerar y rejuvenecer el cuerpo de la mujer. Por ejemplo, células de feto varón

convertidas en cardiomiocitos de la madre (células del corazón), que pueden reparar el corazón de madres con cardiopatías.

