



## IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL EMBARAZO

**Por Isabella Morales-Castellar**

Estudiante de pregrado. Facultad de Medicina  
Universidad de Cartagena  
Integrante del Grupo de Investigación Salud de la Mujer  
[imoralesc@unicartagena.edu.co](mailto:imoralesc@unicartagena.edu.co)



GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
“SALUD DE LA MUJER”

La gestación es una etapa natural de la mujer en la que el organismo experimenta gradual y transitoriamente una serie de cambios físicos y psicológicos a consecuencia de los influjos hormonales; no obstante, todo es modulado por la cultura, la sociedad e influencias medioambientales.

Adicionalmente, la mujer debe crear herramientas para afrontar los desafíos que trae consigo el futuro rol de madre, entre los que se incluyen: aceptar las modificaciones en su estilo de vida y ajustes corporales, conocer las nuevas responsabilidades y hacer frente a los temores que en todo embarazo pueden presentarse.

La calidad de vida se define como la percepción individual que una persona tiene sobre su bienestar físico, psicológico, social e incluso, en relación con el medio ambiente. En el caso de la salud, el concepto es multidimensional y engloba diferentes esferas del acontecer diario.

*La mujer debe crear herramientas para afrontar los desafíos que trae consigo el futuro rol de madre.*

El Grupo de Investigación Salud de la Mujer viene estudiando la calidad de vida en las embarazadas, dado que es un indicador que permite ayudar más

allá de la sola atención obstétrica. Con la valoración de la calidad de vida es posible conocer de manera integral a la gestante e identificar aquellas situaciones que puedan repercutir negativamente en su embarazo. Es fundamental conocer la calidad de vida de la embarazada, aunque éste sea un aspecto poco evaluado en la consulta médica y no esté incluido como punto importante en la guía de control prenatal de Colombia.

En el marco del proyecto de investigación: ‘Salud biopsicosocial en gestantes de bajo riesgo en consulta prenatal’, del Grupo de Investigación Salud de la Mujer, se realizaron encuestas a 509 embarazadas residentes en el Caribe colombiano que acudían a consulta médica, 379 en la Clínica Santa Cruz de Bocagrande (Cartagena) y 130 restantes, en un centro de salud del municipio de María La Baja (Bolívar), con el propósito de examinar su calidad de vida. Se utilizó un cuestionario propuesto por la Organización Mundial de la Salud que evalúa la calidad de vida teniendo en cuenta cuatro esferas: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y relación con el medio ambiente.

En la investigación se encontró que el 49% de las embarazadas tenían deterioro de la salud física y de la salud psicológica. El 55% tenía afectadas las relaciones sociales y el 53% no mantenía una buena relación con el medio ambiente. La mitad de las encuestadas estaban insatisfechas con su habilidad para llevar a cabo actividades diarias, 12% informó tener dificultades con el sueño, 40% afirmó haber tenido sentimientos negativos (tristeza,

ansiedad, depresión) en algún momento del embarazo. Cerca del 30% aseguró no contar con suficiente dinero para cubrir sus necesidades y el 25% tenía escasas oportunidades para realizar actividades de ocio. Además, el 12% no se encontraba satisfecha con las condiciones del lugar donde vivía y el 16% estaba inconforme con el acceso a los servicios médicos.

**“Es fundamental conocer la calidad de vida en la embarazada, aunque éste sea un aspecto poco evaluado en la consulta médica”**

Uno de los hallazgos de la investigación fue la relación directa entre la edad de la embarazada y la calidad de vida; a mayor edad que tenía la madre, fue mejor la calidad de su vida. Un punto más para prevenir el embarazo en edades tempranas. Por otro lado, se encontró que residir en áreas rurales aumentó entre dos y tres veces la posibilidad de presentar deterioro en las cuatro esferas de la calidad de vida.

Los problemas de pareja y problemas económicos se relacionaron con dos veces más posibilidad de afectación social y medioambiental. La ocupación laboral se asoció con menor posibilidad de deterioro de la salud psicológica. El embarazo no es una enfermedad y salvo condiciones médicas adversas, las mujeres pueden continuar su actividad laboral.

De las que tenían afectada su salud psicológica, el 43% tenía depresión y el 35% estrés. La presencia de depresión, ansiedad y estrés van de la mano con las afectaciones en las cuatro esferas de la calidad de vida.

Es ampliamente señalado que la afectación de la calidad de vida aumenta el riesgo de abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer e incluso depresión postparto. Una calidad de vida deteriorada interfiere con las actividades normales de la gestante y le impide disfrutar el embarazo. Es necesario que las maternas soliciten a los profesionales de salud que les atiendan y examinen la calidad de vida.

**“Una gestante con buena calidad de vida y feliz es la mejor materia prima para obtener un nacido saludable.”**



El Grupo de Investigación Salud de la Mujer propone las siguientes preguntas basadas en la escala utilizada en el estudio mencionado anteriormente, para que las embarazadas puedan aproximarse a conocer cómo está su calidad de vida.

Estas preguntas son orientadoras, no hacen diagnóstico. Si los resultados se encuentran especialmente entre las dos primeras columnas de las cinco opciones de respuestas, es prudente contarlo a su médico e identificar las razones que puedan estar presentes. El control del embarazo debe ser amplio e integral. Una gestante con buena calidad de vida y feliz es la mejor materia prima para obtener un nacido saludable.



¿Cómo considera su calidad de vida?	Muy mal	Poco	Lo normal	Bastante bien	Muy bien
¿Cuán satisfecho está con su salud?	Muy insatisfecho	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
¿Cuán satisfecho está con su habilidad para realizar actividades de la vida diaria?	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	Siempre	Frecuentemente	Medianamente	Raramente	Nunca
¿Cuán satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos?	Nada	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho	Muy satisfecho
¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente

*Estas preguntas hacen parte de un grupo mayor que conforman la escala utilizada en la investigación que hemos realizado. Orientan y pueden contribuir a que las gestantes tengan puntos para dialogar con su médico tratante. No realizan diagnóstico.*

El presente Blog hace parte del proceso de formación en escritura científica para los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer.

**Editado:** Dr. Álvaro Monterrosa-Castro,  
Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer.  
[alvaromonterrosa@gmail.com](mailto:alvaromonterrosa@gmail.com).

Para más información:  
[saluddelamujer@unicartagena.edu.co](mailto:saluddelamujer@unicartagena.edu.co)

Síguenos en nuestras redes sociales:  
[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)



**El Grupo de Investigación Salud de la Mujer ha creado la Red de Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno y viene realizando el proyecto de investigación CAVICSEN "Calidad de Vida en Mujeres Sobrevivientes al Cáncer de Seno".**

**Si usted es una mujer guerrera sobreviviente al cáncer de seno y desea participar en el estudio, recibir información de eventos comunitarios, envíe un mensaje de WhatsApp teléfono: 3166380001 , y uno de los investigadores le contactará.**