

Embarazo y salud mental, dos eventos relacionados

El 'Grupo de Investigación Salud de la Mujer' de la Universidad de Cartagena identificó que la planeación del embarazo se asocia con menor frecuencia de ansiedad. Te contamos.

Lía Miranda Batista
EL UNIVERSAL

La planeación del embarazo es una decisión fundamental para ayudar a reducir riesgos tanto para la futura madre como para el bebé. El médico ginecólogo Álvaro Monterrosa Castro sostiene que planear el embarazo debe ser un asunto de interés para las mujeres que están en etapa reproductiva.

Es importante tener presente todo lo relacionado a la salud mental. Un reciente estudio realizado por el 'Grupo de Investigación Salud de la Mujer' de la Universidad de Cartagena reveló que la planeación del embarazo y su aceptación desde el inicio se asociaron con menor frecuencia de trastorno de ansiedad generalizada.

El estudio realizado a 702 embarazadas que asistieron a consulta prenatal en una clínica de la ciudad, identificó que 412 (58,8%) informaron haber planeado su embarazo y 290 (41,2%) no lo hicieron. Entre las gestantes que no planearon su embarazo, en 80 (27,6%) se identificó trastorno de ansiedad generalizada, lo cual fue mucho menos frecuente que entre las que informaron haber planeado su embarazo.

De acuerdo con los resultados, una de cada cinco embarazadas presentaba trastorno de ansiedad generalizada, un problema de salud mental que se



Según expertos, la intencionalidad gestacional puede ser causa o consecuencia de una inadecuada salud mental.

caracteriza por preocupación excesiva e incontrolable. Dicho trastorno puede afectar a personas de todas las edades, pero es de elevada frecuencia en el embarazo y después del parto. Ello debido a cambios hormonales, nuevas expectativas y el rol de la maternidad, que son influenciados por decisiones personales y presiones sociales.

Para el doctor Monterrosa, líder del grupo de investigación, los problemas de salud

mental, especialmente los trastornos de ansiedad generalizada y la depresión, se deben detectar tempranamente en la mujer en estado de embarazo. "Es conocido que las alteraciones de la salud mental de la embarazada afectan negativamente el bienestar de la gestación, al feto, al recién nacido, al niño e incluso a la misma mujer en su vida adulta. Por ejemplo, los niños nacidos de mujeres con trastorno de ansiedad generalizada durante el embarazo tie-



"Las alteraciones de la salud mental de la embarazada afectan negativamente el bienestar de la gestación"

Álvaro Monterrosa Castro
Médico ginecólogo.

702

embarazadas fueron objeto de estudio para esta investigación que determinó que la planeación del embarazo y su aceptación es crucial para no padecer de trastorno de ansiedad.

nen en su sangre dos veces menor nivel de un factor humoral recientemente identificado. Esa disminución influye negativamente en el desarrollo neurológico en la infancia", expone el doctor Monterrosa Castro.

Jairo Fernández Barrios, Geraldine Romero Martínez y Shairine Romero Martínez, también autores del estudio, explicaron que la planeación del embarazo se relaciona con 47% menor posibilidad de trastorno de ansiedad generalizada durante el embarazo. "Lo cual confirma que las mujeres que no planean su embarazo tienen mayor probabilidad de sintomatología psiquiátrica durante el embarazo", destaca el estudio.

Monterrosa Castro recomienda a las mujeres en edad reproductiva, planear la búsqueda del embarazo y realizar todas las medidas de prevención establecidas y una de ellas es acudir a consulta preconcepcional. El estudio identificó que solo 160 (22,8%) asistieron a consulta preconcepcional.

Además del efecto favorable del embarazo planeado sobre la ansiedad encontrado en la investigación, los expertos explican que se debe recordar que la buena salud de la mujer embarazada también depende del estado de salud antes de quedar en embarazo.



DEPENDIENDO DE LA HORA DEL DÍA

Ejercicio físico puede aumentar el metabolismo

Redacción Vida Sana
EFE

Un equipo de científicos ha demostrado en ratones que, en función de la hora del día en que se haga, el ejercicio físico puede aumentar el metabolismo de las grasas (y quemar más o menos cantidad). El estudio, realizado por el Karolinska Institutet (Suecia) y la Universidad de Copenhague (Dinamarca), se ha publicado este lu-

nes en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

La investigación ha demostrado que los ratones que hicieron ejercicio en una fase activa temprana -equivalente al ejercicio matutino en los humanos-, aumentaron más su metabolismo que los ratones que lo hicieron en un momento en el que normalmente descan-

La actividad física a distintas horas del día puede afectar al organismo de distintas maneras, ya que los procesos biológicos dependen de los ritmos circadianos de las células.

Para averiguar cómo afecta la hora del día en que se hace ejercicio a la quema de grasas, los investigadores estudiaron el tejido adiposo de ratones tras una sesión de ejercicio de alta intensidad realizada en dos momentos del ciclo diario, una fase activa temprana y una fase de descanso temprana (correspondientes a una sesión a última hora de la mañana y a última hora de la tarde, respectivamente, en humanos).