

TRABAJO VERSUS EMBARAZO

Trabajar más de ocho horas y con altos niveles de estrés puede ocasionar problemas de salud a las mujeres embarazadas. Consejos y precauciones.

El estrés de la jornada laboral, la angustia por cumplir con el deber, un jefe muy regañón y unos compañeros poco solidarios pueden poner en riesgo el embarazo de cualquier mamá. Lo contrario: un buen ambiente laboral, buenos compañeros y un jefe comprensivo ayudan a que la mujer esté ocupada y sin estrés y por tanto, su embarazo transcurre en forma normal y agradable, obviamente si no hay factores o antecedentes de enfermedad.

El trabajo tiene mucho que ver con el transcurso del embarazo. Según un estudio irlandés, "las mujeres que trabajan durante la gestación corren un riesgo cinco veces mayor de sufrir de preclampsia, es decir, el aumento de la tensión arterial en el embarazo que conlleva muchas implicaciones".

Los investigadores supervisaron durante 24 horas la tensión arterial de 933 mujeres de 20 a 30 años que estaban entre las semanas 18 y 24 del embarazo de su primer hijo. Las que trabajaban mostraban los niveles más altos de presión sanguínea, que lleva a la preclampsia. Pero no es el trabajo en sí el que causa el problema. Los expertos irlandeses no evaluaron el tipo de valor que desarrollaban las embarazadas, pero estudios anteriores encontraron relación entre este mal y las ocupaciones con un alto nivel de estrés.



La palabra clave es entonces estrés y la actitud de la futura mamá frente a él. "El trabajo, como tal, no pone en riesgo el embarazo. Pero si excede las ocho horas laborales, produce cansancio físico, muscular o intelectual,

se convierte en un riesgo", reza el estudio.

Cambios radicales

El estrés hace que sustancias que se

producen normalmente en el organismo, se eleven y disminuyan el tamaño de los vasos sanguíneos.

En la mujer embarazada esto aumenta la tensión arterial y pone en riesgo órganos como el cerebro, el hígado, el riñón y puede ocasionar la muerte.

Además altera el paso de sangre de la madre al bebé y se reduce el consumo de nutrientes del feto, así como el nivel de oxígeno que necesita para su desarrollo adecuado.

¿Hasta cuándo ir al trabajo?

Depende de su salud. Si es satisfactoria, no hay tiempo límite. Incluso muchas mujeres salen de la oficina a la clínica, a trabajo de parto. Si no, puede necesitar reposo.

Depende también de las condiciones de trabajo. Si el ambiente es adecuado, la labor no es extenuante sino agradable, puede trabajar.

Si en cambio, debe levantar objetos pesados, permanecer horas de pie o expuesta a radiaciones, es mejor cambiar de oficio.

A veces se requieren esos cambios y resulta importante la ayuda del jefe. "Hemos tenido mujeres con labores pesadas o estresantes a las que le aconsejamos cambiar de labor e incluso enviamos cartas a los jefes", indica un médico ginecólogo.

Algunos patronos aceptan la sugerencia y por un tiempo facilitan que la mujer desempeñe otra actividad menos estresante. Otros no la aceptan o no tienen ninguna otra opción de trabajo.

En estos últimos casos si hay un alto riesgo de complicaciones es mejor incapacitar a la madre.