Mujeres pueden también desarrollar depresión prenatal

Estrés vivido por embarazadas durante un desastre tendría efectos a largo plazo

por Michelle Soto Méndez

Las secuelas del estrés vivido por la madre durante su embarazo también se reflejarán en la salud mental de su hijo o hija. (Foto: Misbahul Aulia / Unsplash).

Enfrentar un desastre ya de por sí puede ser una experiencia estresante para quienes ven su casa afectada por inundaciones, tormentas o incendios forestales. Para una mujer embarazada, esa tensión puede agudizarse ante la preocupación por proteger al niño o niña en su vientre.

De hecho, **el estrés materno prenatal (PNMS, por sus siglas en inglés) aumenta el riesgo de resultados adversos en el embarazo e influye en el nacimiento. Las mujeres pueden experimentar contracciones prematuras e incluso entrar en labor de parto antes de término. También pueden sufrir un aborto espontáneo.**

El PNMS se caracteriza por una serie de estresores que puede experimentar una mujer durante el período de gestación, los cuales pueden impactar el desarrollo y la salud de su hijo o hija a lo largo de la vida.

De hecho, y según una revisión científica publicada en *F1000 Research*, el PNMS se asocia a un mayor riesgo de enfermedades neuropsiquiátricas (como ansiedad y depresión) y a trastornos del neurodesarrollo, así como a la esquizofrenia.

"En la actualidad se reconoce ampliamente que el estrés materno se transmite tanto intergeneracionalmente como transgeneracionalmente, probablemente a través de mecanismos epigenéticos", se lee en el artículo firmado por David M. Olson y Gerlinde A.S. Metz.

A largo plazo, esos niños convertidos en jóvenes —si están predispuestos a la depresión y la ansiedad— verán añadidos riesgos a su salud mental debido al cambio climático.

"Un desafío único para los jóvenes es que sus capacidades para hacer frente a estas tensiones y sus niveles de resiliencia aún no están completamente desarrollados, lo que significa que tienen menos amortiguación para mitigar los riesgos de salud mental de un desastre climático. En consecuencia, son más susceptibles a los traumas del cambio climático y tienen más probabilidades de deprimirse que los miembros de mayor edad de la familia", señalaron los investigadores.

Depresión prenatal

El verse inmersa en una situación tan estresante, como puede ser sobrevivir a un desastre, la futura madre puede padecer de depresión prenatal.

Se ha demostrado que **la salud mental de la madre puede provocar problemas en su hijo o hija**. "La depresión prenatal aumenta el riesgo de que los bebés tengan un temperamento difícil, pero cuando se tiene en cuenta el estrés de experimentar una

catástrofe ambiental, uno más uno no son dos: son diez", comentó Yoko Nomura, investigadora de la Universidad de la Ciudad de Nueva York (Estados Unidos), en un comunicado.

"Nuestra investigación descubrió que, en comparación con otros bebés, los nacidos de mujeres con depresión prenatal y embarazadas durante la supertormenta Sandy [illegible] mayores tasas de angustia y menores tasas de actividades de búsqueda de [illegible]", agregó.

[illegible] estudio, publicado en Infant Mental Health, Nomura y sus colegas observaron que **los bebés de madres deprimidas mostraban mayor angustia y miedo, menos [illegible]sas, así como una menor capacidad de calmarse y abrazarse en [illegible]paración con los bebés de madres con puntuaciones más bajas de [illegible]esión.**

[illegible] se suma que los bebés de madres deprimidas que estaban embarazadas durante el huracán Sandy —que azotó a Estados Unidos en 2012— mostraban un temperamento aún peor.

> *"La combinación de factores estresantes del entorno y la biología puede comprometer la expresión de los genes y hacer que se transmita una cantidad excesiva de cortisol de la madre al feto, lo que hace que los bebés tengan una peor regulación emocional, timidez y miedo", explicó Jessica Buthmann, coautora del estudio y profesora adjunta en Queens College.*

Para Nomura, tras analizar los datos y ver la evidencia científica, "**la conclusión es que debemos estar atentos a las madres de alto riesgo, porque las consecuencias a largo plazo para la salud mental de sus hijos podrían aliviarse con una intervención adecuada**".

Muchas de estas madres de alto riesgo pertenecen a grupos históricamente excluidos, una mayoría se encuentran en países en vías de desarrollo que, además, son vulnerables a desastres tanto por las condiciones que propicia el cambio climático, como por problemas estructurales como pobreza, precaria infraestructura, poco acceso a servicios de salud, entre otros.