



Secciones

LA NACIÓN
INDEPENDIENTE DESDE 1946

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad



El País

Ser madre a los 40 o más: desafíos, cuidados y realidades del embarazo en esta etapa

'La Nación' conversó con un ginecólogo y obstetra que se ha especializado en este grupo de edad

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

25 de mayo 2025, 05:10 a. m.

[Los embarazos en mujeres de 40 años o más son cada vez más comunes.](#) Los datos lo respaldan. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), las madres que tuvieron su primer hijo a esas edades **se triplicaron en 25 años**.

Sin embargo, no es lo mismo gestar en la adolescencia, a los 20, 30 o 40 años, porque el cuerpo va cambiando. Esto no quiere decir que debe desaconsejarse el embarazo a esta edad, pero sí debe tenerse un acompañamiento adecuado.

Para entender lo que sucede en un embarazo en esa época de la vida, *La Nación* conversó con el ginecólogo, obstetra y perinatólogo (especialista en alto riesgo) **Andrés Segreda Constenla**, quien tiene experiencia en la atención de embarazos en mujeres de ese rango etario.

A estas edades los óvulos son menos y están más envejecidos. El útero también va envejeciendo.

“Nacemos con un material genético y este envejece. Esto trae un poquito de complicaciones, tanto desde el punto de vista de la salud de la mujer, como desde el punto de vista de pérdida de material genético. El material genético se vuelve más inestable. Tiende a hacerse un poquito de mala calidad”, explicó el especialista.

Publicidad



A lo anterior se debe añadir que a estas edades es más común que una mujer tenga enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes o niveles anormales de colesterol o triglicéridos.

Publicidad



● **LEA MÁS:** [Aumento de muertes durante embarazo, parto y posparto preocupa a Salud](#)

Antes del embarazo

Los embarazos en mujeres mayores de 40 años son cada vez más comunes en Costa Rica. (Shutterstock/Shutterstock)

Lo ideal a estas edades es comenzar con consulta desde que se comienza a planear el bebé.

“La mujer quiere estudiar, ser profesional, la mujer tiene sus ambiciones, la mujer tiene esa sed de triunfo. ¡Súper, demasiado bien!, pero muchas veces dejan la fertilidad cuando ya logran esos objetivos. Este tipo de cambios de conducta en nuestra sociedad acarrearán que las mujeres estén quedando **embarazadas de una manera más tardía**. Entonces, se va a relucir la importancia de **una consulta preconcepcional**. Conforme va avanzando los años, tiene mayor validez”, comentó.

En esta consulta, el profesional va a ver su condición de salud, si tiene alguna enfermedad crónica o inmunitaria y, con base en esto, guiará sus recomendaciones. Se indicará el consumo de ácido fólico y de hierro. En esta etapa es bueno apoyarse con profesionales en nutrición y educación física.

Esto permitirá conseguir el embarazo más fácilmente y un mejor parto, así como minimizar riesgos durante los primeros años del bebé.

● **LEA MÁS:** [Lo que la embarazada come impacta a su hijo toda la vida](#)

La fertilidad después de los 40

La capacidad para engendrar no es la misma que se tenía décadas atrás, pero no quiere decir que sea nula; cada caso es único.

“Hay que ver la fertilidad en muchísimos compartimientos: la ovulación, si hay malformaciones uterinas... y también, aunque no lo crea, el principal o el más frecuente es el compartimento masculino”, comentó.

No obstante, enfatizó en que nadie puede cerrarle las puertas a quien quiera ser madre.

● **LEA MÁS:** [Christy Marín, quien fue madre a los 42 años: ‘Escúchense a ustedes y no oigan presiones’](#)

“Es muy común escuchar a pacientes decir que colegas les dijeron: ‘Ah, no, usted no puede quedar embarazada’. Para decir eso, tenés que haber estudiado completamente a la paciente. Nunca hay que cerrar una puerta, mucho menos de primera entrada”, aseguró.

A esto se debe añadir el auge de terapias de fertilidad asistida cada vez más precisas.

El embarazo



Los embarazos después de los 40 años conllevan varios riesgos, pero pueden sobrellevarse con acompañamiento profesional. (Cortesía Christy Marín/Cortesía Christy Marín)

No todo embarazo a estas edades es sinónimo de planeación concienzuda. En algunos casos sorprende a los futuros padres. En estos casos se debe acudir cuanto antes a un centro de salud.

Durante esos años sí hay mayor riesgo de abortos u óbitos (muertes fetales). El especialista recalcó que, aunque los riesgos son mayores, la gran mayoría de embarazos a estas edades, si están bien acompañados, llegan a término sin problemas y con bebés saludables.

Ese no es el único trabajo de los médicos. También ayudan a reducir la ansiedad que puede traer consigo esta noticia, especialmente por los temores de tener, por ejemplo, un hijo con una malformación.

“¿Tiene más riesgo esto? Sí, pero la gran mayoría de los embarazos cursan normal y los bebés nacen sanos. Hay que tratar de alivianar, no minimizar los riesgos, jamás, pero sí tratar de aliviarlo con educación”, expresó.

Los riesgos para el bebé

Las palabras “malformaciones” o “síndrome de Down” pueden venir a la mente de las madres, pues es cierto que el riesgo es mayor. Las probabilidades también son mayores en enfermedades cardíacas, del cerebro o del sistema intestinal. Esto se debe a que, por los problemas propios del envejecimiento de los óvulos, los defectos cromosómicos pueden ser mayores.

No obstante, Segreda recordó la importancia de poner el asunto en perspectiva. Dio un ejemplo: a esas edades, el riesgo de tener un bebé con síndrome de Down es del 1%, mucho mayor que en otras edades, pero en términos prácticos las probabilidades son muy bajas.



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

Publicidad

**Reciba el boletín: En Corrillos Políticos**

Le explicamos los hechos políticos de la jornada y cómo inciden en la vida de los ciudadanos

Suscribirse☐ Deseo recibir comunicaciones

Maternidad 40+

Maternidad

Embarazo

Salud sexual y reproductiva

**Irene Rodríguez**

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.

**LE RECOMENDAMOS****Sondeo de la UCR sobre intención de voto para elecciones 2026 es real, confirmó la institución****Sondeo de opinión sobre percepciones en temas políticos**

Universidad de Costa Rica Centro de Investigación Observatorio
Sondeo de opinión sobre percepciones en temas políticos e intención de voto
elecciones presidenciales 2026 de Costa Rica

Centro de Investigación Observatorio del Desarrollo de la Universidad de Costa Rica
Enviado

Sondeo de opinión sobre percepciones en temas políticos
intención de voto en las elecciones presidenciales 2025 c
arcg.is

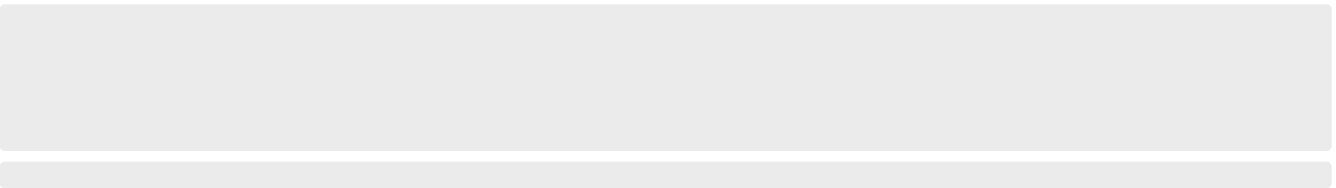
Centro de Investigación Observatorio del Desarrollo de la Universidad
de Costa Rica desea conocer sus percepciones sobre temas políticos y su
intención de voto de cara a las elecciones presidenciales de 2025 en C
Su participación es anónima y voluntaria; los resultados se utilizar
en un estudio estadístico sobre las tendencias electorales. Acceda al
<https://arcg.is/1mmam1>

El adiós de Manjrekar James a Alajuelense fue como ningún otro (vea lo que hizo)

Futbolista se va de Alajuelense en el momento menos pensado



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.



- 

[Redacted comment text]
- 

[Redacted comment text]

Publicidad



Publicidad



Lo más leído

1. CCSS remata casas en menos de €11.997
2. José Saturnino Cardozo dice que en Liberia posee al futbolista que todo técnico desea
3. Yokasta Valle mostró a los ticos la casa que se compró en Los Reyes
4. Madre se vuelve viral tras revelar el nombre de su hija en redes sociales: 'Dicen que es nombre de perro'
5. El adiós de Manjrekar James a Alajuelense fue como ningún otro (vea lo que hizo)





© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

Negocios

- Todo Busco
- Parque Viva
- Paute con nosotros
- Printea

Términos y condiciones

- Políticas de privacidad
- Condiciones de uso
- Estados financieros
- Reglamentos

Servicio al cliente

- Contáctenos
- Centro de ayuda
- Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)