

Rafael A. Caparros-Gonzalez



Salud

mental



¿Por qué somos 9 meses más viejos
de lo que creemos?

y



embarazo



PIRÁMIDE

Salud mental

¿Por qué somos 9 meses más viejos
de lo que creemos?

y embarazo

Rafael A. Caparros-Gonzalez

Salud mental

¿Por qué somos 9 meses más viejos
de lo que creemos?

y embarazo

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Director:

Francisco J. Labrador

Catedrático de Modificación de Conducta
de la Universidad Complutense de Madrid

Ilustrado por:

Ruth Fernández Gómez

Diseño de cubierta: Anaí Miguel (Ilustraciones: www.freepik.com)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete
con el medio ambiente reduciendo
la huella de carbono de sus libros.



© Rafael A. Caparros-Gonzalez
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
Depósito legal: M. 25.750-2024
ISBN: 978-84-368-5042-0
Printed in Spain

Aunque un pobre llegue a rico, seguirá sufriendo las mismas enfermedades que afectan a los pobres, como resultado de la opresión que sufrió en el pasado.

EDUARD PUNSET

ÍNDICE

Prefacio	11
Prólogo	13
Introducción	15
1. Embarazada hambrienta, su bebé muerto por infarto o ¿Por qué sabemos que la salud materna durante el embarazo impacta en el bienestar fetal?	17
2. Un poco de historia en la atención sanitaria a la mujer embarazada o El ataque de los muertos	25
3. Crecimiento intrauterino retardado o ¿He crecido menos de lo que debiera cuando era feto?	31
4. ¿De cuántas maneras me puedo estresar en el embarazo? o Tipos de estrés psicológico materno	35
5. La placenta produce mucha hormona del estrés o ¿Me estás diciendo que durante el embarazo el organismo provoca más estrés y que eso es bueno?	41
6. Es superguay tener mucho estrés al final del embarazo o Infarto de hipófisis en el parto	45
7. El estrés psicológico materno atraviesa la placenta y llega al bebé o ¿Cómo lo que creíamos que era una fortaleza no lo es tanto?	51
8. Estrés específico del embarazo o ¿Y si lo que realmente me pone de los nervios es el propio embarazo?	59
9. Salud mental paterna durante la etapa perinatal o Los hombres también lloran	63

10. Ansiedad perinatal o estrés perinatal, ¿estamos llamando a lo mismo con distintos nombres? o Tener ansiedad me estresa (y es que estar estresado me da ansiedad)	69
11. Consecuencias fetales de la exposición prenatal a altos niveles de estrés o ¿Qué le pasa al bebé cuando el líquido amniótico está lleno de estrés?	75
12. El cerebro de mi bebé estresado o Superhéroes con capa y poderes	81
13. Formas de medir estrés materno o Psicología, sangre, melenas de roqueros, leche materna y líquido amniótico (también pis y cera de los oídos, qué asco).	89
14. Orígenes fetales de la salud mental o Tengo 20 años y me han diagnosticado esquizofrenia	95
15. Programación epigenética en el período perinatal o Los primeros 1.000 días y 1.000 noches	103
16. Diferencias (y similitudes) en la afectación de estrés materno a bebés niñas y niños o Mamá si te estresas 2 + 2 son 5	107
17. Depende del trimestre de embarazo así afectará el estrés al bebé o No es lo mismo estresarse al principio que al final de la gestación	113
18. Proyectos de investigación sobre estrés perinatal o La ciencia estudia el estrés materno	117
19. ¿Podemos eliminar de nuestras vidas a la programación fetal? o ¿Cómo reducir el estrés perinatal y mejorar el desarrollo de los bebés?	121
Sugerencias bibliográficas	125

PREFACIO

El libro que está a punto de leer surge de una necesidad personal de contar lo que he presenciado, lo que he vivido, lo que he investigado, lo que he estudiado y de lo que me queda mucho por aprender.

Entre los años 1998-2018 me dediqué profesionalmente al cuidado de las personas desde diferentes perspectivas, pero siempre en el ámbito sanitario. Primero, cuidando de los más mayores en una residencia de ancianos en Londres, para después trabajar en otras unidades como cuidados intensivos, donde viví la muerte de primera mano, o la unidad de neurocirugía. Después de haber trabajado como enfermero durante 5 años, estudié (y mucho) para ser matrócn. Desde 2003 me dediqué principalmente a la asistencia de mujeres embarazadas durante el parto. Puedo decir que durante 15 años pude ayudar a muchas madres y familias a tener a sus bebés.

Y llegó el año 2012 en el que terminé la carrera de Psicología, que me abrió los ojos a un nuevo mundo, el de la investigación científica. Tras varios años, en 2018 terminé el doctorado en Psicología, y actualmente me dedico profesionalmente a la investigación en salud mental perinatal y a la docencia universitaria.

Espero que este libro sirva para dar a conocer algo más la complejidad del cerebro humano, sobre todo la interacción entre la salud mental materna y su influencia en el desarrollo neonatal. Porque el estrés de la madre realmente puede afectar a su bebé.

PRÓLOGO

Para mí es una gran satisfacción redactar el prólogo de un libro escrito por mi querido compañero el profesor Caparros, cuya preparación como enfermero, matrón y psicólogo, completada por varias estancias en el extranjero y su experiencia profesional en el campo asistencial, docente e investigación, le capacitan para abordar temas como la salud mental y el embarazo.

Su preocupación por la salud de las gestantes y su descendencia le llevó a su tesis doctoral titulada *Consecuencias de la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal sobre la salud materno-fetal durante el embarazo, parto y puerperio*, y continúa actualmente con esta línea de investigación con la coordinación y liderazgo de un proyecto de investigación financiado por la Unión Europea.

El libro *Salud mental y embarazo* supone un abordaje científico sobre la importancia de la psicología durante el período de gestación. Con un lenguaje ameno y cercano, se tratan temas de absoluta complejidad, entre ellos cómo el estrés materno durante el embarazo puede atravesar la placenta y alcanzar e impactar al bebé que se está gestando, modulando su salud y enfermedad durante toda su vida.

Los capítulos de este libro no solamente abordan la salud mental de las gestantes, sino que también tienen en cuenta la salud mental paterna durante la etapa perinatal, por lo que con-

sidero que es esclarecedora su lectura, no solamente para profesionales de la salud, también para futuras madres, padres y familias.

M.^a DOLORES POZO CANO
Matrona y doctora por la Universidad de Granada
Exprofesora de la Facultad de Ciencias de la Salud
Departamento de Enfermería
Universidad de Granada (España).

INTRODUCCIÓN

Una vez me dijeron que cuando una mujer paría, la muerte se paseaba bajo su cama (véase la figura 1). Esto era cierto tanto para madres como para recién nacidos hace 50 años o más. Actualmente, en el mundo se producen más de 200 millones de embarazos al año, pero solo en torno al 50% de los casos logra nacer un bebé con vida. ¡Cumpleaños feliz, cumpleaños feliz, te deseamos todos... cumpleaños feliz! ¡Bieeee! ¿Cuántas veces nos han cantado esta canción? Pedimos un deseo y soplamos las velas. Dicen que si quieres que se te cumpla el deseo, no puedes desvelar lo que has pensado. Después, nuestros familiares y amigos nos felicitan, nos abrazan, nos sonríen y nos besan. Y así todos los años que vivimos.

Cuando celebramos nuestro cumpleaños, estamos celebrando el día en que nacimos. Un día muy importante en nuestras vidas. Y lleno de detalles. Puede ser que hayamos nacido mediante un parto o una cesárea. Por cierto, durante mucho tiempo se atribuyó que Julio César nació por cesárea, aunque los últimos hallazgos parecen desmentir esta creencia. Es lo que tiene la ciencia, que se van descubriendo nuevos hallazgos y está en continuo avance. Por ejemplo, respecto al útero materno, se creía que era una fortaleza infranqueable. El bebé, antes de nacer, permanecía ausente de lo que le rodeaba, nada podía perturbarle, hasta que nacía, claro está.

El objetivo de este libro es presentar los avances científicos que muestran cómo las vivencias, las emociones, las circunstancias médicas y biológicas, y las psicológicas (no nos olvidemos de la salud mental), es decir, todo lo que rodea y viven las mujeres mientras están embarazadas, tiene una repercusión directa en la

salud de sus bebés desde antes del nacimiento. Y esa repercusión se va a grabar a fuego en sus organismos y va a determinar su estado de salud y enfermedad a lo largo de toda su vida (desde antes de nacer hasta la vejez).

Lo más interesante es que no estamos hablando de herencia genética, sino de algo más, algo que puede cambiar la forma en la que hay que cuidar de las mujeres embarazadas, porque las generaciones futuras dependen de eso. A lo largo de los próximos capítulos, viajaremos desde la concepción de un embrión, a través de su desarrollo prenatal, y presenciaremos su nacimiento. Exploraremos, desde una visión puramente científica (y espero que también divertida), cuáles son las circunstancias que durante el embarazo pueden influir en el desarrollo fetal y en la aparición de determinados estados de salud y enfermedad en la infancia y en la edad adulta. Durante esta travesía, vamos a tener la oportunidad de descubrir los últimos hallazgos en cuanto a cómo, desde nuestra vida prenatal, cuando estábamos en el útero de nuestras madres antes de nacer, ya estaban programadas las enfermedades que padeceremos a lo largo de nuestra vida. El viaje de la vida no ha hecho más que comenzar. O terminar, según se mire.



Figura 1. *La muerte se pasea bajo la cama.*

1. EMBARAZADA HAMBRIENTA, SU BEBÉ MUERTO POR INFARTO

O

¿Por qué sabemos que la salud materna durante el embarazo impacta en el bienestar fetal?

Durante la II Guerra Mundial, en el invierno de 1944-1945, la población holandesa padeció un bloqueo del suministro de alimentos que desembocó en la muerte de más de 20.000 personas por inanición. A este terrible evento histórico se le conoce como «el invierno holandés del hambre». Una de las características de esta etapa es que tuvo un comienzo y un fin positivo, es decir, antes del «invierno holandés del hambre» las personas tenían acceso a una cantidad de alimentos considerada normal y adecuada para suplir sus necesidades. Y después también. Digamos que fue un parón delimitado, con un antes y un después. En este contexto, las mujeres embarazadas y sus recién nacidos se encontraban entre los grupos de personas sobre los que la hambruna golpeó más fuerte. Y el golpe fue tremendo, una explosión, una auténtica bomba nuclear: ¡Buuuuuum!

Esta situación fue aprovechada hábilmente por algunos científicos del ámbito de la Epidemiología, que es la disciplina que estudia las enfermedades existentes en ciertas poblaciones. Uno de esos científicos fue David Barker, epidemiólogo londinense y creador de la hipótesis de Barker. Esta hipótesis también se conoce con el nombre de Hipótesis de los orígenes fetales de la enfermedad adulta (en inglés, *Fetal Origins of Adult Disease*, FOAD). ¿Qué es lo que nos dice esta hipótesis?

Antes de nada, sería bueno saber lo que es una hipótesis. Esta pregunta puede contestarse de forma muy compleja, pero trataré de hacerlo fácil. Mis hijos el otro día estaban viendo una serie de

Este libro da a conocer la interacción entre la salud mental materna y su influencia en el desarrollo neonatal.

Es un hecho demostrado que el estrés de la madre durante la gestación puede afectar a su bebé. Por este motivo, la obra presenta los avances científicos que muestran cómo las vivencias, las emociones, las circunstancias médicas, biológicas y psicológicas, es decir, todo lo que rodea y viven las mujeres mientras están embarazadas tiene una repercusión directa en la salud de sus bebés desde antes del nacimiento y quedará grabado a fuego en el organismo determinando el estado de salud a lo largo de toda la vida, desde antes del nacimiento hasta la vejez.

Desde una perspectiva novedosa, este manual no se centra en la herencia genética, sino en el bienestar psicológico de la mujer, algo que puede cambiar la forma en la que se plantean los cuidados durante el embarazo, ya que la salud de las generaciones futuras depende de ello.

