

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

Entrevista de Eduard Punset con Vivette Glover, psicobióloga del Imperial College London. Londres, junio de 2009.

Vídeo del programa: <http://www.smartplanet.es/redesblog/?p=522>

*Todos somos producto de nuestra historia
de desarrollo en el útero materno.*
Vivette Glover

EDUARD PUNSET:

Ahora los expertos habéis descubierto, intercambiando información entre vosotros -pediatras, obstetras, psicólogos, neurólogos, psiquiatras-, todos estáis de acuerdo en que los niveles pre-natales de ansiedad en la mujer embarazada afectan no sólo la vida del bebé sino también su futuro.

VIVETTE GLOVER:

Efectivamente. Hoy en día existen muchas pruebas, muchas investigaciones que demuestran que el modo en que el bebé se desarrolla en el útero afecta al niño durante toda la vida. Y la manera en que el bebé se desarrolla en la matriz depende del estado de la madre, de su alimentación y de sus emociones. Ya hace muchos años que sabemos que si la madre bebe demasiado alcohol o fuma, va a afectar al niño; pero ahora nos hemos dado cuenta de que hay otros muchos factores ambientales más sutiles que influyen en el desarrollo uterino del bebé así como en el desarrollo del futuro niño.

EDUARD PUNSET:

Según se desprende de uno de los estudios en los que has estado trabajando y que diriges, la ansiedad de la madre podría multiplicar por dos el... ¿nivel de hiperactividad del niño?, ¿lo llamáis así?

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

VIVETTE GLOVER:

Exacto.

EDUARD PUNSET:

Del niño. Es algo totalmente nuevo, no sabíamos nada al respecto y, de repente, nos traes estas noticias.

VIVETTE GLOVER:

Así es. Bueno, de hecho, hace cincuenta años que lo sabíamos en relación con los animales. Hay estudios, entre aquellos que trabajan con animales, que se remontan a los años cincuenta. Descubrieron que las ratas preñadas, si estaban muy estresadas...

EDUARD PUNSET:

Las ratas.

VIVETTE GLOVER:

O las monas... podía tener efectos a largo plazo sobre el desarrollo de sus crías. Pero los científicos que trabajan con seres humanos ignoraron estas investigaciones.

EDUARD PUNSET:

Sí.

VIVETTE GLOVER:

Y ahora, hace diez años, empezaron a pensar que realmente es importante. Si ocurre con los animales, es probable que también ocurra con nosotros. Y si es así, debemos saberlo porque tiene consecuencias para nuestros hijos. Y sí, tienes razón, nuestro primer estudio lo llevamos a cabo con una amplia población. Empezó en Bristol, donde reunimos a 14.000 mujeres embarazadas y les hicimos un seguimiento. Medimos su ansiedad durante el embarazo y

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

comparamos las consecuencias del 15% de madres más ansiosas para el niño con el resto y vimos que ese 15% de madres más ansiosas duplicaba el riesgo de que el niño manifestara problemas de atención, déficit de atención, trastornos como la hiperactividad. Se duplicaba el riesgo de que el niño fuera más ansioso y de que tuviera problemas conductuales, especialmente entre los chicos. Los trastornos conductuales son un problema porque hacen que sea difícil controlar al niño y también es un factor de riesgo de cara a un posterior comportamiento delictivo.

EDUARD PUNSET:

¿Cuáles dirías tú que son los dos mecanismos principales por los que la ansiedad alcanza la mente del bebé?

VIVETTE GLOVER:

Bueno, por lo que respecta a los humanos, todavía lo estamos estudiando. Creo que tenemos pruebas de que ocurre, pero en el caso de los animales, está más claro. En los animales, se ha demostrado que la hormona del estrés, el cortisol, tiene un papel importante. Si le damos una imitación sintética de cortisol a un animal preñado, tiene los mismos efectos que el estrés.

EDUARD PUNSET:

Ya veo.

VIVETTE GLOVER:

Si dejas de administrarlo, puedes eliminar sus efectos. De modo que, para los animales existen pruebas claras de que la hormona del estrés, el cortisol, está presente en el mecanismo. Si una mona padece estrés durante el embarazo, el sistema que implica la dopamina se ve alterado y resulta que este sistema también se altera con el Síndrome de déficit de atención y con la

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

esquizofrenia... O sea que, para los animales sabemos cuáles son los mecanismos cerebrales en juego pero, para los humanos, todavía estamos empezando.

EDUARD PUNSET:

Pero, aunque estemos muy al principio, ¿podríamos aventurar que la ansiedad hace que se reduzca el flujo sanguíneo en las conexiones uterinas...?

VIVETTE GLOVER:

Tenemos algunas pruebas que así lo demuestran. Sí que hemos descubierto que las mujeres más ansiosas reducen el flujo sanguíneo que llega al bebé, es algo que está claro, pero si esto causa una parte de la historia es algo que todavía no hemos demostrado. Recientemente también hemos visto que cuanto más alto es el nivel de cortisol en el líquido amniótico que rodea al bebé, más bajo es el nivel de coeficiente intelectual del bebé después. Empieza a ser una prueba de que niveles altos de cortisol en la matriz afectan el cerebro y, por ende, afectan el aprendizaje.

EDUARD PUNSET:

Lo que estás diciendo, en definitiva, es que si una madre está ansiosa, su nivel de cortisol, la hormona del estrés, es mayor y lo que sugieres es que esta hormona penetra en la placenta y llega al bebé de modo que el bebé no sólo recibe todo lo bueno que necesita para vivir sino también lo malo de la madre.

VIVETTE GLOVER:

Exactamente, es lo que sugerimos. Sólo estamos empezando a comprender los mecanismos, por eso estamos investigando; pero lo que nuestra investigación ya pone de manifiesto es que cambia la función de la placenta. De hecho, la placenta suele ser una barrera eficaz frente al cortisol que procede de la madre y llega al feto. Parece que si la madre es más ansiosa, hay más cortisol que atraviesa la placenta y que afecta el desarrollo cerebral del feto.

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

EDUARD PUNSET:

Algo que probablemente no sabemos es si la transmisión de esta ansiedad aumenta a medida que pasan las semanas, o si se produce al principio y al final.

VIVETTE GLOVER:

Es una buena pregunta y todavía se están elaborando muchos estudios sobre el tema. Yo creo que el estrés y la ansiedad pueden afectar el feto durante todo el embarazo pero lo hacen de manera distinta en función del momento del embarazo de que se trate. En la primera mitad del embarazo, las células cerebrales se mueven hasta encontrar una ubicación definitiva y creemos que el movimiento puede verse afectado por el cortisol. Y hay algunas pruebas de que un estrés muy intenso, como la muerte de otro hijo...

EDUARD PUNSET:

Ya veo.

VIVETTE GLOVER:

Es un factor de riesgo añadido para padecer esquizofrenia. Esto ocurre en el primer trimestre, en las tres primeras semanas. Pero también tiene efectos otro tipo de estrés más leve. Nuestras propias investigaciones muestran más efectos al final del embarazo en el Síndrome de déficit de atención con hiperactividad, en la ansiedad.

Así que los efectos son varios y muy distintos según el momento del embarazo en que se producen y de qué partes del cerebro se estén desarrollando.

EDUARD PUNSET:

Estoy pensando ahora en la madre, en la madre embarazada. Seguramente el marido puede ser una causa de infelicidad pero ¿cuáles son las causas habituales de infelicidad para una madre gestante?, ¿por qué es infeliz?

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

VIVETTE GLOVER:

Puede haber muchas razones. Podría estar ansiosa o deprimida porque tiene ansiedad o depresión clínica pero no se trata sólo de esto. Nuestros estudios y las investigaciones de otros colegas demuestran que la relación con la pareja es muy importante.

EDUARD PUNSET:

Es muy importante.

VIVETTE GLOVER:

Y si la madre dice que su pareja es emocionalmente cruel con ella, le generará un estrés que después comprobaremos que afecta el desarrollo posterior del bebé, su coeficiente intelectual y su nivel de ansiedad. Me parece que nuestra sociedad tiende a dejar de lado a los padres, por lo que se sienten ignorados por ésta y pueden hacer que la relación sea más difícil: se preguntan por ejemplo si la madre va a seguir queriéndolos cuando nazca el niño... Así que, de hecho, esta investigación podría ser una forma de implicar a los padres como parte del desarrollo del niño, como parte de este grupo de tres: la madre, el bebé y el padre. El padre puede desempeñar un importante papel si consigue que la madre sea feliz.

EDUARD PUNSET:

Y es verdad entonces que, con los resultados que analizamos de estos experimentos, la tendencia es a pensar, bueno a centrarnos en la madre que espera el bebé, porque su nivel de ansiedad es el que va a incidir sobre el desarrollo cerebral del bebé. Y nos olvidamos, me está diciendo Vivette Glover, del Imperial College, aquí, en Londres, nos olvidamos del papel importante que juega la pareja, el padre.

EDUARD PUNSET:

Hay otra cosa que me ha fascinado de tu investigación. Se trata del impacto que tienen los distintos métodos utilizados en el parto.

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

VIVETTE GLOVER:

Bueno, sabemos que el tipo de parto influye de forma distinta en el bebé.

EDUARD PUNSET:

Ya veo, sí.

VIVETTE GLOVER:

Los fórceps o el parto asistido, como en el parto con aspiradora, es el más estresante para el bebé. Según parece, una cesárea voluntaria, una cesárea planificada, es la menos estresante para el bebé. Y el parto vaginal normal estaría en medio. Nos fijamos en el bebé dos meses después del parto para comprobar cuál era su respuesta al estrés de una inyección dependiendo del tipo de parto que hubiera tenido la madre. Según uno de estos estudios, los bebés que pasaron un parto menos estresante, con cesárea voluntaria, lloraban menos y fueron los que manifestaron menos respuestas de estrés, frente a los hijos de madres que tuvieron el parto más estresante. Hicimos el seguimiento durante los dos o tres primeros meses, no más, para comprobar la duración de los efectos del parto.

EDUARD PUNSET:

Pero descubristeis que los que nacían por parto natural, aunque no es la forma correcta de utilizar el término "natural", ¿aparentemente, respiran mejor o más rápidamente que...?

VIVETTE GLOVER:

Así es. Quiero decir que aunque es menos estresante para el bebé nacer por cesárea, el parto natural afecta los pulmones de modo que ayuda al bebé a respirar de manera natural; así que no estoy recomendando que todas las mujeres se sometan a una cesárea, porque para la madre es mejor que el parto sea natural. Con cesárea es más difícil la lactancia materna. En suma, hay pros y contras en las distintas formas de dar a luz pero sí que es cierto que, desde el punto de vista del estrés que sufre el bebé, la cesárea es la menos estresante.

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

EDUARD PUNSET:

Los gobiernos, realmente, deberían estudiar esta cuestión, porque si los resultados de esta investigación se confirman realmente, entonces, el estado emocional de marido y mujer, pero digamos más concretamente de las mujeres, tiene tal impacto en la forma de vida adulta que algo de dinero, algunos esfuerzos...

VIVETTE GLOVER:

Totalmente. De hecho, es lo que yo pienso. Al menos en el mundo desarrollado, en países como el Reino Unido o España, los cuidados durante el embarazo, los cuidados físicos de la madre son bastante buenos: les miden la presión sanguínea constantemente, les hacen la prueba de la diabetes... pero se ignoran totalmente los cuidados emocionales. Nadie pregunta a las mujeres embarazadas sobre su estado emocional o su relación con la pareja. Es como si no formara parte de los cuidados de las embarazadas. Podemos ayudar a la madre a sentirse menos estresada, ansiosa o deprimida y también podemos ayudar al futuro niño. Merece la pena aunque sólo sea en términos económicos, porque si los niños desarrollan Síndrome de déficit de atención o dificultades de aprendizaje, luego estos problemas podrían convertirse en factores de riesgo en posteriores actitudes delictivas. Si podemos evitar que nuestros hijos presenten síntomas de Síndrome de déficit de atención, o si podemos prevenir que tengan trastornos conductuales será una sociedad más feliz.

EDUARD PUNSET:

Es increíble, porque ocurre lo mismo con los cambios en el estilo de vida de las mujeres, quiero decir, tienen un bebé, tienen un trabajo, tienen un marido. No sabemos nada sobre el impacto ni sobre el momento adecuado para la madre de volver a trabajar, si puede.

VIVETTE GLOVER:

Es un área en la que apenas se ha investigado. De hecho, hemos empezado un estudio nuevo sobre los efectos del trabajo para las mujeres embarazadas, pero casi no se sabe nada sobre el

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

estrés que provoca el trabajo. No creo que debamos decir que las mujeres no deberían trabajar durante el embarazo porque creo que ahora ya sabemos que no todas las mujeres responden igual al trabajo. Algunas dicen: "A mí me encanta esto, me encanta tener un trabajo con mucha presión". Pero otras piensan: "No controlo la situación. Mi jefe siempre me está diciendo lo que tengo que hacer. La gente en el trabajo no me apoya." Si una mujer embarazada se siente afligida por su ambiente de trabajo, creo que entonces será perjudicial para ella y para su hijo. Pero estoy lanzando hipótesis. De hecho, todavía tenemos que investigar todo esto.

EDUARD PUNSET:

Si tuviéramos que resumirlo para nuestra audiencia en dos palabras, ¿cuál es la principal conclusión de todo esto, muy reciente pero también muy intenso?

VIVETTE GLOVER:

En dos palabras no, pero muy brevemente: deberíamos fijarnos en la salud emocional de las mujeres durante el embarazo, no sólo en la salud física. Cuando las mujeres acuden a la maternidad por primera vez, los profesionales deberían preguntarles por su estado emocional, por sus relaciones, por la familia, saber si ésta las apoya o no. Y si descubren que puede haber problemas, deberían encontrar personas que pudieran ayudarlas y no simplemente preguntarles y luego no hacer nada. Así que necesitamos más recursos, profesionales mejor preparados que puedan ayudar a las mujeres allí donde lo necesitan.

EDUARD PUNSET:

Es increíble, porque apenas hemos asumido, apenas nos hemos dado cuenta de que el aprendizaje emocional -estamos hablando de los cuatro a los ocho años- es muy importante de cara a lo que ocurra durante la vida adulta. Tenemos experimentos que muestran que es muy importante lo que ocurre en ese período crucial...

redes

Título: "Educación emocional desde el útero materno" – emisión 40 (04/10/2009, 21:00 hs) – temporada 14

VIVETTE GLOVER:

Este período.

EDUARD PUNSET:

...crítico...Y ahora llegan investigadores como tú y nos decís que todo eso es cierto, pero que por qué no nos fijamos también en lo que ocurre...

VIVETTE GLOVER:

... durante el embarazo. Lo sabíamos desde Freud. Él escribió sobre ello, sobre el primer entorno, sobre la primera etapa de la maternidad, sobre sus potenciales efectos a largo plazo en la psicología del niño, pero ahora nos hemos dado cuenta de que sencillamente no empieza en el nacimiento sino en el útero materno.