

ESTRÉS, CORTISOL Y EMBARAZO

III Congreso Internacional Virtual de Enfermería y Fisioterapia Ciudad de Granada
Ana M^a Jiménez Padilla
DUE - Matrona
Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz

INTRODUCCIÓN

El cortisol es una hormona esteroidea, o glucocorticoide, producida por la glándula suprarrenal.

La secreción de cortisol está gobernada por el ritmo circadiano de la hormona adrenocorticotropa (ACTH); aumenta significativamente después de despertar, debido a la necesidad de generar fuentes de energía (glucosa) tras largas horas de sueño. El cortisol se libera como respuesta al estrés y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre. Sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre a través de la gluconeogénesis ayudar al metabolismo de grasas, proteínas, y carbohidratos.

El estrés mantenido durante el embarazo y sobre todo en el primer trimestre puede dar origen a problemas o patologías en el feto. El estrés psicológico materno se acompaña de desregulación del eje hipotalámico-hipofisario con elevación del cortisol, el cual puede afectar al crecimiento fetal. Las mujeres con depresión, ansiedad o estrés prenatales tienen con mayor frecuencia aborto espontáneo y preeclampsia, y son más proclives a tener partos prematuros o a parir niños de bajo peso.

PALABRAS CLAVE

- Estrés
- Embarazo
- Cortisol
- Feto

CONCLUSIONES

La principal preocupación de quienes rodean o atienden a una mujer embarazada debería ser velar por su bienestar emocional.

Es primordial el equilibrio emocional de la madre para el bienestar del feto e incluso para su salud futura.

Se debe actuar sobre la causa que genera esta situación de estrés, llevar a cabo hábitos de vida saludables como por ejemplo alimentación, ejercicio adecuado, no hábitos tóxicos, no automedicación, seguir las indicaciones de salud del personal sanitario. Implicación familiar para proporcionar a la gestante: apoyo, cuidados, bienestar físico y psíquico. El trabajo también juega un papel importante, ya que un exceso de tensión y sobrecarga del mismo es perjudicial para la salud de ambos. La jornada debe estar fraccionada, intercalando tiempo de reposo.

Factores que generalmente reducen los niveles de cortisol: la terapia musical, el masaje terapéutico, las relaciones sexuales, entre otros.

EFFECTOS INDESEADOS EN EL FETO PRODUCIDOS POR EL ESTRÉS MANTENIDO DURANTE EL EMBARAZO

El estrés durante el embarazo y sobre todo si se produce durante el primer trimestre de gestación puede afectar de forma negativa al desarrollo del feto. Esta influencia, no deseada, va a depender del estadio de la formación fetal en que se encuentre y son las siguientes:

- Incremento de la presión sanguínea.
- Incremento de la probabilidad de aborto.
- Infertilidad temporal.
- Un mayor nivel de cortisol en la madre como resultado del estrés, origina mayor cantidad de esta hormona en el líquido amniótico.
- Partos prematuros y bajo peso al nacer.
- Relación entre la hormona y el deficiente desarrollo cerebral
- Suprime la acción del sistema inmunitario.
- Disminución de la formación ósea.
- Estrés prenatal y muerte fetal
- Alteración del desarrollo neurológico. Menor desarrollo de las habilidades intelectuales y del lenguaje
- Riesgo de déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, y retraso en el desarrollo del lenguaje.

El estrés durante el primer trimestre del embarazo puede dar origen a malformaciones congénitas como:

- Labio leporino
- Cardiopatías

El entorno fetal puede verse alterado si el estrés de la madre altera su perfil hormonal, y se sabe que hay una relación directa entre los niveles de cortisol materno y fetal.

Alteraciones de la conducta: la hipótesis de la programación fetal mostraban problemas graves de conducta durante la infancia hiperactividad y déficit de atención mostrando más problemas de conducta y alteraciones emocionales.