

El ejercicio durante el embarazo es uno de los factores que contribuyen a la formación de neuronas del niño en gestación.



## Doctor Thomas Verny, exponente de la psicología prenatal, estuvo en Chile: Un embarazo apacible permite un mejor desarrollo cognitivo y emocional del hijo

Experto advierte que el estrés sostenido durante la gestación afecta la expresión de los genes y la formación cerebral del feto, con consecuencias duraderas en el tiempo.

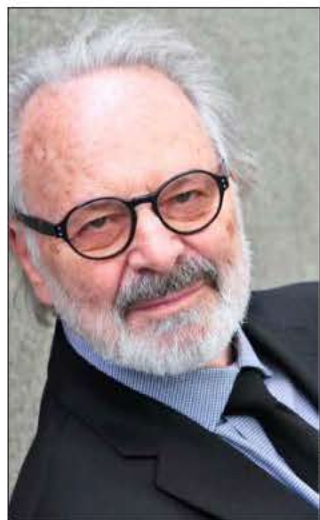
PAULA LEIGHTON N.

“La primera clase a la que asistimos es en el vientre materno. Ahí comenzamos a aprender desde el momento de la concepción”, afirma el psiquiatra Thomas Verny.

Fundador de la Asociación de Psicología y Salud Prenatal y Perinatal (APPPAH) y coautor de libros como “La vida secreta del niño antes de nacer” y “El futuro bebé”, por cuatro décadas Verny ha estudiado cómo el período de gestación influye sobre el desarrollo biológico y, especialmente, emocional de una persona hasta su vida adulta.

“Lo que he aprendido en estas décadas, en términos sencillos, es que realmente hace una diferencia si un niño es concebido en amor o en odio, si la madre está ansiosa o deprimida durante la gestación, si es o no adicta o si está rodeada de amigos y familiares que la apoyan”, destaca Verny, quien estuvo en Chile invitado por la Escuela de Obstetricia de la U. San Sebastián. El especialista dictó una conferencia en Santiago que se transmitió a especialistas de las unidades de neonatología y maternidades de los 29 servicios de salud del país.

La psicología pre y perinatal, señala Verny, plantea que es en estas etapas de la gestación cuando comienzan a estructurarse “las futu-



SERGIO LÓPEZ

“Políticas estatales y programas que faciliten a los padres la interacción con sus hijos tendrán beneficios a largo plazo para los individuos, la familia y la sociedad”.

DR. THOMAS VERNY  
Psiquiatra

ras condiciones médicas y del sistema inmune de una persona, su capacidad de reacción al estrés, su personalidad, habilidad para relacionarse con otros y su capacidad de amar y recibir amor”.

Estas afirmaciones se basan en diversos estudios y exámenes que han ayudado a desentrañar parte de lo que ocurre en el vientre materno como ultrasonido, amniocentesis, resonancias magnéticas, tomografías y estudios de cortisol en la saliva, hormona que se libera como respuesta al estrés.

### Hormonas y cerebro

A esto se suman estudios clínicos y experimentales que muestran que las experiencias de los padres —incluyendo exposición a tóxicos ambientales, drogas, tabaco y estrés— puede afectar el desarrollo de sus hijos, incluso desde antes de concebirlos.

Esto, debido a que estas condiciones impactan sobre la expresión de distintos genes, lo que puede generar cambios que se traspasan generacionalmente.

“De ahí que la prevención primaria de desórdenes psicológicos y biológicos no empieza en la sala cuna o el jardín infantil, sino en el útero, cuando se están creando las conexiones cerebrales”, afirma el psiquiatra.

Para favorecer que el niño en gestación tenga las mejores condiciones a su favor, el experto señala que “lo más importante es que la madre elimine tanto estrés como sea posible durante el embarazo, especialmente estrés emocional”.

Esto, agrega, incluye “alejarse de gente negativa en su entorno y rodearse de personas que la apoyan descansar, escuchar música clásica o apacible, meditar, practicar yoga o actividad física liviana, contactarse con la naturaleza, alimentarse bien y dejar cualquier tipo de adicción”. Involucrar al padre en el proceso del embarazo y alumbramiento es también un factor protector para el hijo, enfatiza.

El estrés materno, si es crónico mantiene aumentada la secreción de cortisol, fenómeno que se ha demostrado que destruye neuronas y altera las sinapsis o conexiones cerebrales y reduce la respuesta inmune y antiinflamatoria.

Además, aumenta la producción de vasopresina y reduce la de oxitocina, lo que se asocia a mayor agresividad y hostilidad. “También inhibe el desarrollo del cerebelo, que hoy se sabe que está asociado a equilibrio emocional”, enumera el psiquiatra.

Por eso, concluye, “quisiera que todas las mujeres embarazadas llevaran una polera que dijera ‘bebé en construcción’”.