

CÓMO MITIGAR LA ANSIEDAD SI NO LOGRAS QUEDARTE EMBARAZADA

Los problemas en la concepción son mucho más frecuentes de lo que parece y pueden acabar generando patologías psicológicas, como estrés o ansiedad, si no se consigue el objetivo

En pleno siglo XXI ser madre cada día es más difícil. La inestabilidad en las relaciones, las condiciones económicas... cada vez son más los factores que condicionan que la edad a la que se tiene el primer hijo sea mayor. Un problema que genera mucha ansiedad para miles de mujeres en todo el mundo, que no ven el momento de quedarse embarazadas, tienen dificultades a la hora de concebir porque el ciclo reproductivo se reduce o no logran ponerse de acuerdo con sus parejas a la hora de tener un niño. Sabina del Río, directora del Centro de Psicología y especialistas en Maternidad de Madrid Calma, explica las consecuencias que pueden tener para las futuras madres estos factores emocionales y psicológicos, mientras ofrece algunas pautas para mitigar la ansiedad en caso de no cumplir el objetivo.

La edad, un importante factor a tener en cuenta:

Del Río asegura que, dependiendo de la edad de la potencial madre, esta afrontará de un modo u otro el momento de la concepción. Aunque cada vez es más frecuente encontrar mujeres que dan a luz por primera vez una vez pasada la barrera de los 40 y se presupone que con una mayor edad habrá una mayor madurez y estabilidad en la mujer, "estos embarazos pueden ser de mayor riesgo, haber mayor probabilidad de partos prematuros o pérdidas perinatales; y esto genera miedos y preocupaciones que con menos años se tienen en menor medida".

El ciclo reproductivo de cualquier ser vivo tiene, por así decirlo, 'fecha de caducidad'. "Aunque podemos tener hijos hasta la menopausia, la calidad de los óvulos va disminuyendo y ya **a partir de los 35 años comienzan las dificultades para conseguir un embarazo de modo natural**",

apunta la experta, que recalca la importancia de que tanto hombres como mujeres tengan presente la finitud del ciclo. Aunque no lo recomienda, Sabina del Río explica que, si la maternidad/paternidad es una de las máximas aspiraciones en la vida de una pareja, existen opciones que pueden mitigar esa ansiedad producida por el inevitable paso del tiempo. "Si por diferentes motivos una mujer no se siente preparada o en la pareja no es un buen momento para ser padres, existe la opción de **preservar la fertilidad con la congelación de gametos para utilizarlos posteriormente** cuando sea mejor momento. Esta no es la opción ideal, pero permite a algunas parejas darse un tiempo para prepararse para el momento adecuado para convertirse en padres.

Ayuda clínica:

"Es muy difícil tomarse algo con calma cuando sientes que es tu único objetivo en la vida y que este no llega. Muchas mujeres comienzan a programar sus relaciones sexuales, a hacer uso de pruebas de ovulación, pulseras y demás artilugios para conseguir el embarazo, y entran en un bucle de ansiedad y frustración mes tras mes por si no lo consiguen", relata comentando el principal motivo de ansiedad por el cual las mujeres no consiguen quedarse encinta. Se ha demostrado a través de numerosos estudios clínicos que la ansiedad en exceso y mantenida en exceso puede dificultar la concepción. En este sentido, la psicóloga matiza que, si una mujer tiene un gran malestar emocional, difícilmente va a conseguir un embarazo. Del mismo modo también es importante tener un buen estado emocional durante todo el embarazo. **"Procurar un bienestar psicológico y emocional a la mujer durante todo el proceso reproductivo va a ser también importante** para el desarrollo de la salud de su futuro hijo", asegura.

No obstante, si a pesar de los múltiples intentos y de la ayuda psicológica no se consigue concebir, del Río aconseja a las parejas que visiten algún centro especializado en **reproducción asistida para descartar cualquier tipo de problema.** "A veces con un poco de ayuda (a uno o a los dos miembros de la pareja), se puede conseguir el embarazo y, si fuera necesario, comenzar un tratamiento de reproducción

asistida. En este caso sí es conveniente contar con apoyo psicológico profesional, ya que todo el proceso implica un vaivén emocional muy intenso y a menudo los tratamientos se prolongan en el tiempo", recalca.

28 DE FEBRERO DE 2020 - BY [HOLA.COM](https://www.hola.com)