



Una concepción de la vida más madura

Hoy, el rango de edad para formar una familia es cada vez más amplio. Pero, ¿existen diferencias en la forma de ver y vivir la maternidad entre mujeres de 20, 30 y 40 años? Conozca otra cara de la concepción vista a través de las instancias gubernamentales, la postura médica y, principalmente, la basada en las propias madres que han experimentado esta vivencia en diferentes décadas de su vida.

TEXTO: ANA RODRÍGUEZ • FOTO: ERNESTO ÁLVAREZ

Tener un primer hijo cuando la mujer ya ha cumplido 35 años es un fenómeno creciente en el mundo y en México esta concepción es bien aceptada. La causa principal de esta tendencia es la incorporación de la mujer al mercado laboral, cuya estructura le ha permitido compaginar profesión y tareas familiares. Obviamente, al posponer el nacimiento del primer hijo se tienen menos, y la maternidad a partir de los 30-35 años se vive de manera diferente; es más responsable, son hijos más deseados y fruto de una decisión más meditada e incluso sin la figura paterna.

En este sentido, el rol tradicional de la familia ha sufrido cambios importantes, pues estos núcleos se han hecho más pequeños y en su mayoría están comandados por mujeres. Según el Sistema Estatal de Indicadores de Género (SEIG), actualmente existen 22 millones de hogares, de los cuales 4.5 millones están dirigidos por una mujer, es decir, el 23 por ciento de ellos. Si hablamos en términos geográficos,

el Distrito Federal destaca del resto del país, ya que en la capital, por lo menos uno de cada tres hogares está conducido a nivel emocional y económico por una mujer, mientras que en Nuevo León sólo el 17.9 por ciento de los hogares está dirigido por el sexo femenino.

Asimismo, las mujeres constituyen un fuerte pilar económico para el país y, por supuesto, para sus propios hogares, pues de acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres existen 5.7 millones de madres entre los 12 y 29 años que trabajan. Y de este total 1.4 millones tienen de uno a dos hijos, mientras que 4.3 millones son progenitoras de tres o más niños. Es importante destacar que el grupo poblacional de mamás que son laboralmente activas, entre 30 y 49 años, está conformado por 5 millones 890 mil personas.

Dudas que se engendran

Para muchas mujeres una maternidad tardía les permite una mayor libertad de decisión, pero

también una gran responsabilidad. En este sentido, la doctora María Eugenia Núñez Ramírez, especialista en ginecología y obstetricia por el Instituto Nacional de Perinatología, señala que las mujeres mayores de edad deben tomar sus precauciones antes y durante el embarazo, pero no por ello es un punto decisivo y determinante para creer que pueden existir complicaciones.

En los 80 la tasa de natalidad aumentó un 31 por ciento entre mujeres de 30 a 34 años, 60 por ciento en el grupo de 35 a 39 y 50 por ciento en las mayores de 40 años. Entre 1990 y 1995, dicha tasa se incrementó en 2 por ciento entre las de 30 a 34 años, 8 por ciento entre las de 35 a 39 y 20 por ciento en el grupo de 40 a 44.

Además, considera que a nivel emocional no existen grandes diferencias en la forma como perciben la maternidad las mujeres de 20, 30 y 40 años. "Todo depende de la madurez individual de la persona". De hecho, "se suele escuchar que la edad ideal para un embarazo se encuentra en el rango comprendido entre los 20 y 30 años, pero existen muchos factores que rompen con esta teoría". Se vislumbra entonces que la historia clínica de cada individuo es lo que determinará eso.

La especialista nos brinda a lo largo del tema, algunas indicaciones y una serie de cuidados que se requieren en mujeres de todas las edades para mantener un estado de maternidad óptimo.

Ninguna mujer está exenta de presentar complicaciones aunque sea menores durante su embarazo, pero aquellos considerados de alto riesgo pueden aparecer en cualquier edad y se incrementan cuando la madre padecen alguna

condición o enfermedad ajena al embarazo y que puede complicarse durante el mismo, como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, cáncer, enfermedades hepáticas y padecimientos del sistema inmune. Estos padecimientos pueden generar: infecciones genitales y urinarias, amenaza de aborto, alta tendencia a desarrollar toxemia y desproporción céfalo-pélvica, posibilidad de concebir un bebé de bajo peso, aparición de fístulas obstétricas (un orificio entre la vagina y la vejiga o el recto, que causa incontinencia crónica), ruptura prematura de membranas, riesgo de padecer preeclampsia y de diabetes gestacional y apertura del cuello uterino antes de los ocho meses de gestación.

La obesidad, la edad y un empleo estresante también son factores de riesgo en las embarazadas. De hecho, un centro médico de Holanda recomienda que las gestantes trabajen como mucho 24 horas a la semana. Y aunque en principio existe la misma posibilidad de tener niño o niña, un estudio ha comprobado que cuanto más tarde se quede embarazada más fácil es parir un varón. ¿La razón? El cromosoma masculino y se implanta con más facilidad en un útero con condiciones duras.

Es cierto que hoy en día es más frecuente que las parejas, por motivos laborales o por realización profesional, comiencen la búsqueda de su primer hijo muy cerca de los 40 años, así que, indica la ginecóloga, es "importante estar consciente de los riesgos antes mencionados y tener un buen control médico a lo largo del embarazo". Tome nota. •

VIVIR CON PASIÓN

Katia Madai Capuleño

MADRE A LOS 17 AÑOS

Katia es una madre joven de 29 años que trabaja como asesora comercial en una agencia de la línea de autos Honda. Vive en un departamento ubicado al norte del Distrito Federal, donde comparte y disfruta sus días a lado de su esposo y sus tres hijas: Karla, de 12 años; Katia, de 8, y Lourdes, de 3. Katia es una mujer práctica y muy emprendedora, dos cualidades que espera poder transmitir a sus hijas.

Maternidad. Ella comprendió a muy temprana edad que ser madre implica una responsabilidad muy grande, pero se adaptó a ella sin contratiempos.

“Para mí, la maternidad significa saber que eres responsable de otra persona que necesita de ti, para crecer, para aprender... para todo. Cuando supe de mi embarazo, mi vida cambió radicalmente. Todos mis hábitos alimenticios, el ritmo de vida mudaron... me convertí en otra persona, por supuesto, en alguien mejor”. Ante los riesgos que se prevenen en los embarazos en mujeres jóvenes, afortunadamente, Katia no vivió mayores contratiempos. “No padecí ningún malestar durante mis tres embarazos, sólo las nauseas, pero fueron controladas médicamente.

Educación. Como muchas mujeres jóvenes, Katia apuesta por ser una persona pragmática, lo que la lleva a educar y orientar a sus hijas con la verdad y sin tabúes. “Cuando tengo que abordar temas sexuales o de adultos con mis hijas, trato de adaptar la respuesta con base en la edad de la niña. Es decir, busco que la explicación sea real, pero nada complicada y sobre todo, que no la llene de más dudas”. También trata de inculcar a sus hijas el valor de la responsabilidad, para que logren alcanzar todo lo desean. •

CUIDADOS DEL BEBÉ

- Los criterios internacionales recomiendan un ultrasonido al bebé por cada trimestre del embarazo, para descartar malformaciones del feto, vigilar el crecimiento armónico de su cuerpo, obtener la valoración del peso fetal, la maduración de la placenta y la cantidad de líquido amniótico. •

NOTA:

EMBARAZO DE ALTO RIESGO •

CUIDADOS -20

- Consultas mensuales para la detección y prevención de enfermedades.
- Vigilancia de la evolución del embrión, incremento de peso de la madre: que debe ser de 9 a 13 kg.
- Exámenes de sangre y orina para descartar presencia de anemia, elevación de azúcar o infecciones urinarias, así como determinación del grupo sanguíneo y factor RH.
- Dieta rica en proteínas y minerales que se encuentran principalmente en los vegetales y carnes. Ingesta mínima de un litro de agua al día. Disminución del consumo de azúcares y harinas de todo tipo.
- Caminar al menos 10 minutos al día y dormir ocho horas diarias •

MITOS & REALIDADES



El embarazo dura nueve meses

FALSO. Dura 40 semanas, aproximadamente. El parto suele tener lugar entre la semana 37 y 42; depende del estado de la placenta, el momento exacto de la fecundación, los cambios hormonales y el estado físico de la madre. Es el tiempo de los antojos. Sus gustos pueden variar y su sensibilidad a flor de piel puede hacer que sienta una atracción repentina hacia ciertos alimentos.



Comer pescado aumenta el tamaño del bebé

CIERTO. La clave está en uno de sus componentes, los ácidos grasos Omega 3, que contribuyen a aumentar el flujo sanguíneo hacia la placenta, haciendo que el bebé reciba una mayor cantidad de los alimentos que ingiere la madre. •



FOTO: FEDERICO GAMA



LA COMPASIÓN ES LA BASE

Rosario Guadalupe Chan Verdugo

MADRE A LOS 24 AÑOS

Originaria del estado de Sinaloa, Rosario es una mujer que recientemente dejó atrás la década de los 30. Hoy en día con 40 años, esta Química laboratorista es una madre moderna que divide sus actividades diarias entre acudir a su trabajo (labora como química clínica en el Instituto Mexicano del Seguro Social), mantenerse al pie del cañón en el cuidado de sus tres hijos: María Fernanda, de 16 años; Raúl, de 13, y Eduardo, de 3 años; y además ser la esposa de un veterinario.

Maternidad. Para Rosario, la maternidad es una etapa en la cual las mujeres pueden realizarse, ya que esta experiencia llena los grandes huecos de la vida.

“Nos da satisfacciones que no encontramos en otras cosas. Básicamente, a la maternidad no la enfrento, la tomo de la mano para encontrar el camino que me permita cubrir las necesidades diarias de mis hijos, incluso, son ellos quienes me enseñan el trayecto que conduce a su bienestar”. Las mujeres nunca están completamente preparadas para ello. Sin embargo, realizar este rol tampoco es un reto imposible de lograr.

Educación. La pérdida de valores y la desinformación son dos aspectos que le preocupan a Rosario, ya que estos pueden entorpecer el crecimiento sano de sus hijos. “Hablar de valores en la actualidad es difícil, ya que por mala fortuna se han perdido o se están perdiendo. De hecho, conservarlos al interior de mi hogar es una constante lucha. Creo que lo más importante es inculcarles el respeto y la honestidad.

A esta oriunda de Sinaloa, hablar los temas “de adultos” con sus hijos no le causan conflicto, ya que considera que la comunicación es la base de toda relación. “Hoy en día, los niños tienen acceso a un mundo de información que puede confundirlos, así que considero importante darles la confianza para que se acerquen a nosotras.”

CUIDADOS 20-30

- Consultas mensuales para la detección y prevención de enfermedades.
- Vigilancia de la evolución del embrión, incremento de peso de la madre: que debe ser de 9 a 13 kg.
- Exámenes de sangre y orina para descartar presencia de anemia, elevación de azúcar o infecciones urinarias, así como determinación del grupo sanguíneo y factor RH.
- Dieta rica en proteínas y minerales que se encuentran principalmente en los vegetales y carnes. Ingesta mínima de un litro de agua al día. Disminución del consumo de azúcares y harinas de todo tipo.
- Caminar al menos 10 minutos al día y dormir ocho horas diarias.

CUIDADOS DEL BEBÉ

- Los criterios internacionales recomiendan un ultrasonido al bebé por cada trimestre del embarazo, para descartar malformaciones del feto, vigilar el crecimiento armónico de su cuerpo, obtener la valoración del peso fetal, la maduración de la placenta y la cantidad de líquido amniótico.

NOTA:

UNO DE CADA 1.250 NIÑOS NACIDOS DE UNA MADRE DE 25 AÑOS SUFRE SÍNDROME DE DOWN. SI LA MADRE TIENE 30 AÑOS LAS PROBABILIDADES SON DE UNA POR CADA 952 PARTOS.

Maternidad en cifras

FUENTES: INEGI. II CONTEO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2005. RESULTADOS DEFINITIVOS. TABULADOS BÁSICO E INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES.

5.7

millones de hogares eran dirigidos por mujeres en 2005.

3.5

por ciento de los municipios o delegaciones del país en 2006 eran presididos por una mujer.

77.2

años es la esperanza de vida de las mujeres, según estimaciones de CONAPO-INEGI-COLMEX en 2006. Para los hombres es de 71.8 años.

1.8

hijos por mujer es el índice de fecundidad en el D. El mayor índice fue registrado en Guerrero, con 2.6 hijos por mujer.

1 de cada 4

mujeres entre la población indígena no tuvo acceso al uso de anticonceptivos a pesar de desearlo.

60

son las muertes estimadas por cada 100,000 nacidos vivos en 2006, que resultan de complicaciones del embarazo, parto y puerperio. La cifra descendió frente a las 90 muertes de 1990.

20

por ciento de las principales causas de mortalidad se atribuyen a diversas complicaciones en el parto, 26 por ciento a la hipertensión asociada al embarazo y 25 por ciento a las hemorragias.

90

por ciento de las mujeres mayores de 35 años se embarazan durante el primer año que dejan de usar protección.

LA MATERNIDAD, UNA LABOR ARDUA

Liliana Fonseca Rodríguez

MADRE A LOS 30 AÑOS

Liliana tiene 33 años, actualmente se dedica 100 por ciento al hogar y al cuidado de su familia. Además, cuenta con una licenciatura en Derecho por la Universidad Tecnológica de México. En 2004 nació su hija llamada Julieta, y en un futuro espera tener un hijo más a quien le gustaría nombrar Romeo.

Maternidad. Al momento de convertirse en madre, Liliana cambió todas sus prioridades, y asumió con gran naturalidad su nuevo rol. "La maternidad no hay que enfrentarla, lo mejor es vivirla y disfrutarla en todo su esplendor, pues es una experiencia única; aunque no por ello fácil de llevar a cabo".

Educación. En un escenario futuro, a Liliana le gustaría que Julieta se convierta, con el tiempo, en un adulto capaz de resolver todas las vicisitudes con las que se tope por sí misma.

"Me gustaría que cuando sea grande crezca, siendo una mujer responsable e independiente. Y para que lo logre, es mi deber ayudarla a desarrollar su seguridad, a fin de que se convierta en un ser pleno".

"Desde mi punto de vista, la mejor enseñanza que le podemos dar a nuestros niños es fomentarles muchos valores. Otro factor relevante para educar y orientar bien a los hijos es mantener la comunicación y desarrollar paciencia, pues la maternidad es una labor ardua".

CUIDADOS 35

- Consultas mensuales.
- Vigilancia de la evolución del embrión, incremento de peso de la madre: que debe ser de 9 a 13 kg.
- Exámenes de sangre y orina para descartar presencia de anemia, elevación de azúcar o infecciones urinarias, así como determinación del grupo sanguíneo y factor RH.
- Dieta rica en proteínas y minerales que se encuentran principalmente en los vegetales y carnes. Ingesta mínima de un litro de agua al día. Disminución del consumo de azúcares y harinas de todo tipo.
- Caminar al menos 10 minutos al día y dormir ocho horas diarias.

NOTA:

- EMBARAZO DE ALTO RIESGO
- LAS PROBABILIDADES DE CONCEBIR UN BEBÉ CON SÍNDROME DE DOWN A LOS 35 AÑOS ES UNA DE 378 PARTOS.

CUIDADOS DEL BEBÉ

- Los criterios internacionales recomiendan un ultrasonido al bebé por cada trimestre del embarazo, para descartar malformaciones del feto, vigilar el crecimiento armónico de su cuerpo, obtener la valoración del peso fetal, la maduración de la placenta y la cantidad de líquido amniótico.
- Se sugiere un diagnóstico prenatal que determina el 90 por ciento de los defectos congénitos. En el 20 por ciento de los casos se produce un diagnóstico prenatal indeseado.

OTROS RIESGOS

- Disminución de la fertilidad. Debe considerarse exposición al embarazo durante, al menos, un año. Al menos tres coitos semanales.
- Hay riesgo de cesárea porque los tejidos en mujeres de 35 años son menos flexibles y se alarga el periodo de dilatación produciendo una expulsión más tardada.
- El 20 por ciento de las gestaciones en mujeres de entre 35 y 40 años sugieren aborto espontáneo, embarazo ectópico (gestación fuera del útero) o muerte del feto.
- La maternidad tardía puede generar problemas de hipertensión, procesos varicosos, diabetes y anemia ferropénica.

MITOS & REALIDADES



Hay que comer por dos

FALSO. La calidad está por encima de la cantidad, la embarazada sólo necesita una alimentación sana y equilibrada.



Las vitaminas ayudan durante el embarazo

FALSO. Éstas pueden complicarlo. Investigaciones advierten que dosis elevadas de vitaminas C y E producen tensión sanguínea alta e hinchazón en las piernas.





LA INDEPENDENCIA ES LA CLAVE

Teresa Schaer de Manuel

MADRE A LOS 40 AÑOS

En 1990, Teresa logró quedar embarazada pese a los mitos en torno a las edades “ideales” para concebir un hijo, incluso logró vivir un embarazo libre de complicaciones. Hoy, con 57 años, una hija de 17 años y una vida llena de logros, esta mujer asegura que su embarazo ha sido la mejor época de su vida.

Maternidad. Teresa, de hecho, afirma que no quería que se acabaran los nueve meses. “Ya no estaba sola, y personalmente traté de compartir todo con mi hija, aún cuando ésta se encontraba dentro de mi vientre”.

Educación. Para Teresa el respeto y la paciencia son dos factores fundamentales para compartir el día a día con una adolescente que cambia a cada paso que da.

“Tengo que actuar con mucha voluntad, paciencia y respeto. Recuerdo y reconozco que mi hija no es igual a mí; que es una persona independiente y que tiene sus propias ideas, que no siempre concuerdan con las mías.

Una palabra clave para lograr mantener la comunicación abierta con su hija es la comprensión y, sobre todo, el deseo de escuchar.

“Procuró charlar mucho con mi hija sobre sus inquietudes. De hecho, los temas que consideramos “complicados o de adultos” los platicamos durante la comida o, si es necesario, me tomo el tiempo para dialogar tranquilamente con ella. Incluso, invito a sus amigas los fines de semana para conocer cuáles son sus preocupaciones o dudas y así poder discutirlos.

Si se trata de mandarle un mensaje de vida a su hija, Teresa, ha elegido estas palabras: “Me gustaría demostrarle que la honestidad, la responsabilidad, el amor, el respeto hacia los demás, la independencia y practicar un deporte u otra actividad que le guste son elementos que forman la ruta hacia la felicidad”.

Y si de consejos se trata, Teresa les manda decir a las futuras madres que sean pacientes y sobre todo tolerantes, y que sepan que “la vida después de la maternidad no vuelve a ser la misma, pero por encima de todo, es una experiencia maravillosa”.

CUIDADOS +40

- Consultas mensuales.
- Vigilancia de la evolución del embrión, incremento de peso de la madre: que debe ser de 9 a 13 kg.
- Exámenes de sangre y orina para descartar presencia de anemia, elevación de azúcar o infecciones urinarias, así como determinación del grupo sanguíneo y factor RH.
- Dieta rica en proteínas y minerales que se encuentran principalmente en los vegetales y carnes. Ingesta mínima de un litro de agua al día. Disminución del consumo de azúcares y harinas de todo tipo.
- Caminar al menos 10 minutos al día y dormir ocho horas diarias.

NOTA:

- EMBARAZOS DE ALTO RIESGO.
- LAS PROBABILIDADES DE CONCEBR UN BEBÉ CON SÍNDROME DE DOWN A LOS 40 ES DE UNA DE 106, Y UNA DE 30 A PARTIR DE LOS 45 AÑOS.

CUIDADOS DEL BEBÉ

- Los criterios internacionales recomiendan un ultrasonido al bebé por cada trimestre del embarazo, para descartar malformaciones del feto, vigilar el crecimiento armónico de su cuerpo, obtener la valoración del peso fetal, la maduración de la placenta y la cantidad de líquido amniótico.
- Se sugiere un diagnóstico prenatal que determina el 90 por ciento de los defectos congénitos. En el 20 por ciento de los casos se produce un diagnóstico prenatal indeseado.

OTROS RIESGOS

- Alteración en la posición y maduración de la placenta.
- Aumento o disminución del volumen de líquido amniótico.
- Disminución del crecimiento fetal.
- Detección de malformaciones o enfermedades fetales.
- Un estudio del *British Medical Journal* señala que hasta el 50 por ciento en las mujeres que han cumplido 42 años fracasan por aborto espontáneo, embarazo ectópico (gestación fuera del útero) o muerte del feto.
- La maternidad tardía puede generar problemas de hipertensión, procesos varicosos, diabetes y anemia ferropénica.

FUENTES: INEGI. XII CENSO GENERAL DE POBLACIÓN Y VIVIENDA, 2000. TABULADOS BÁSICOS; INEGI. II CONTEO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2005, RESULTADOS PRELIMINARES; INEGI. ENCUESTA NACIONAL DE LA DINÁMICA DEMOGRÁFICA, 1997; INEGI. ESTADÍSTICAS VITALES, 2005. BASE DE DATOS; INEGI. MUJERES Y HOMBRES EN MÉXICO 2006; INEGI, STPS. ENCUESTA NACIONAL DE OCUPACIÓN Y EMPLEO, SEGUNDO TRIMESTRE 2006.