

EN CIFRAS

✓ ESPAÑA

Es el segundo país de la UE con más madres primerizas que tienen 40 años o más, con una tasa del 7,4 % de los nacimientos de primogénitos a esa edad en 2015, según Eurostat. Solo le supera Italia (con el 8 %).

✓ PRIMER PARTO

La edad media para ser madre por primera vez ha subido cinco años en cuatro décadas, de los 25,2 años en 1975 a los 30,6 de 2014 (último dato disponible).

✓ MENOS BEBÉS

Con una tasa de fertilidad de 1,34 hijos por mujer (frente al 1,58 del conjunto de la UE), el INE anuncia que ya hay crecimiento vegetativo negativo, lo que no sucedía desde la Guerra Civil.

✓ TREINTENA

El 61,6 % de los embarazos en España son de madres de entre 30 y 39 años.

MADRE a los 40

Cada vez tenemos hijos más tarde y eso afecta a la fecundación, el embarazo y el parto. La maternidad es distinta, pero igual de fascinante.

por ABIGAIL CAMPOS DÍEZ





Reproducción asistida

DE MEDIA, la probabilidad de lograr un embarazo en un ciclo menstrual es de aproximadamente un 25 %, aunque este porcentaje “se reduce rápidamente a medida que una mujer envejece”, apunta la doctora Victoria Verdú, coordinadora de Ginecología de la Clínica Ginefiv (ginefiv.com). Más allá de los 40-41 años, la probabilidad de conseguir tener un hijo sano con óvulos propios es muy baja y se sitúa en torno al 5-7 %. La edad del hombre también importa, tanto en fallos de implantación, incremento de abortos y anomalías cromosómicas.

SE RECOMIENDA acudir a una clínica de reproducción asistida si tienes menos de 35 años, has estado un año intentando embarazo con relaciones sin protección y no lo has conseguido, o si tienes más de esa edad y han pasado seis meses en esas mismas circunstancias.

EL ÉXITO de los tratamientos para conseguir un embarazo es abrumador. “En la actualidad, los avances en la reproducción asistida y técnicas en laboratorio cada vez más avanzadas están provocando que se eleven los índices de éxito. Y además, con los tratamientos de fecundación *in vitro* con óvulos de donantes jóvenes y sin problemas de fertilidad, se consiguen tasas de gestación elevadas, en torno a un 55-60 % en cada intento”, agrega la experta.

LA TÉCNICA más demandada es la fecundación *in vitro* y el método más novedoso, la vitrificación de óvulos: se congelan durante la edad fértil de la mujer para implantárselos en el futuro.

¿SABÍAS QUE...
por cada año que se retrasa la maternidad, las posibilidades de quedarse embarazada de forma natural se reducen en un 5 %?

La reserva ovárica disminuye con la edad y con ella, la capacidad reproductiva: menos fertilidad, más abortos y malformaciones.

MENOS POSIBILIDADES

La fecundidad de la mujer comienza a decaer después de los 35 años, sufre una caída mayor después de los 37 y es muy baja después de los 40 años. Esto se debe a que existe un envejecimiento de los óvulos.

LA MUJER NACE con unas células ‘prisioneras’ dentro del ovario, pero estas funcionan con su propio reloj biológico de manera que, cuando su crecimiento se pone en marcha, ya lo hace con una muerte programada. “Por ello, según avanza la edad de la mujer, la capacidad de supervivencia de las células comienza a disminuir”, apunta el doctor Juan Ordás, director de la unidad de Reproducción Asistida de Vithas Internacional (vithasinternacional.com). Esto explica que los

embriones derivados de estos óvulos tengan mayor número de defectos genéticos y menor capacidad de implantarse en el endometrio del útero.

EL MAYOR ÍNDICE de fertilidad se da entre los 18 y los 20 años y es del 22 % (de cada 100 parejas sanas que tienen relaciones sin protección, tan solo 22 acaban en embarazo).

DESPUÉS DE LOS 37, el índice se reduce a un 10 % mensual y, pasados los 40, la posibilidad de embarazo espontáneo es menos de un 5 %.



AMNIOCENTESIS Y TEST GENÉTICOS

Cuando el embarazo se produce con los propios óvulos de una mujer que ya ha cumplido los 40 años, hay seis veces más riesgo de tener un hijo con alteraciones cromosómicas (6 %) y malformaciones estructurales en comparación con la población general (1 %), según un estudio del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela de Madrid.



El test prenatal para detectar anomalías cromosómicas tiene un precio de entre 500 y 600 €.

TRADICIONALMENTE Y HASTA HACE POCO

se realizaba la amniocentesis entre las semanas 14 y 15 de embarazo. Esto se hacía si los resultados de la prueba llamada "triple screening" (en la que se analiza la sangre de la madre) ofrecían sospecha de que había alteraciones cromosómicas en el feto (como síndrome de Down, por ejemplo) o también simplemente si la gestante tenía edad avanzada. Pero era una prueba controvertida por el riesgo de aborto (2 %) y está quedando superada por otros test no invasivos.

HOY DÍA SE UTILIZAN test genéticos en sangre materna. "Estos tienen ventajas considerables sobre la amniocentesis: se pueden efectuar a partir de la décima semana, no son una prueba invasiva para el feto y no comportan riesgo de aborto. Además, la fiabilidad del análisis en sangre llega a ser de más de un 99 % e incluso permite el análisis de todo el genoma fetal, apunta el doctor Ordás. Esta tecnología se encuentra ampliamente implantada en España, pero en laboratorios de genética privados, y por lo tanto tiene un coste. En Comunidades Autónomas como Madrid o Cantabria han comenzado a incluirse (tímidamente) financiadas en la sanidad pública.

Los riesgos

ADEMÁS de los riesgos de alteraciones cromosómicas y malformaciones congénitas en el bebé, el embarazo en edad avanzada incrementa hasta en cinco veces las complicaciones durante la gestación y el parto (ver página siguiente).

EN MADRES tardías es mayor el número de trastornos hipertensivos (preeclampsia) o de diabetes, que pueden derivar en un parto prematuro.

TAMBIÉN HAY más riesgo de retraso de crecimiento intrauterino, que se produce cuando un feto no puede crecer todo lo que necesitaría porque no recibe la cantidad de alimento y/o oxígeno que necesita.

DE IGUAL MODO, en madres mayores se

incrementan las posibilidades de que se produzca una insuficiencia placentaria. Esto sucede cuando la placenta no puede llevar oxígeno y nutrientes suficientes al bebé que está creciendo en el útero.

COMO LOS EMBARAZOS de 35 años en adelante se consideran de riesgo, "se hace un seguimiento ginecológico más exhaustivo y temprano, para realizar un diagnóstico precoz y detectar a tiempo esas posibles complicaciones", apunta la doctora Verdú. Esto supone entonces que, aunque el riesgo de problemas aumente con la edad, el estricto control durante la gestación contribuye a que se reduzcan las consecuencias para la madre y el feto.



¿SABÍAS QUE...

la preeclampsia tiene una incidencia de entre el 2 y el 7 % de los embarazos y es causa de mortalidad materna y neonatal?

Cómo es

LOS EMBARAZOS y los partos de mujeres de más de 40 años son cada vez más habituales, “y de hecho, en algunos hospitales como el nuestro, se han duplicado en los últimos años y son ahora 1 de cada 5 mujeres atendidas”, advierte la doctora Marta Claramonte, ginecóloga y obstetra de Dexeus Mujer (dexeus.com).

UNA MUJER de 40 o más años “puede tener un parto tan normal como una de menos edad, siempre que la colocación del feto sea la correcta”, subraya el doctor Ordás. Es verdad que, en conjunto, existe una tendencia a que el parto transcurra más lentamente (peor dinámica uterina, tejidos maternos más rígidos), pero si no surgen complicaciones fetales el alumbramiento sucede con normalidad.

OTROS ESTUDIOS demuestran que el parto a partir de esta edad conlleva mayor riesgo de inducción, de necesidad de instrumentación (con ventosa, fórceps), de cesárea o de hemorragia postparto que en mujeres más jóvenes.



“El parto en mujeres de más de 40 puede ser tan normal como en una de menos edad si la colocación del feto es correcta”. (Dr. Ordás)

CESÁREAS

En España, el 25 % de los nacimientos se producen por cesárea, muy lejos de la tasa del 10-15 % recomendada por la OMS. Los datos varían por hospitales y protocolos.

EN MUJERES de 40 años, la tasa sube aún más y se ubica en el 40 %, casi el doble que en mujeres de 30. Y en mayores de 45 años sube hasta casi el 70 %.

EXISTEN distintos factores que aumentan el riesgo de cesárea en estas madres “como son el mayor número de partos inducidos, la mayor prevalencia de enfermedades crónicas maternas, mayores tasas de obesidad, cesáreas anteriores y que las complicaciones relacionadas con el embarazo son más frecuentes en mujeres de este grupo de edad”, indica la doctora Claramonte. La edad por sí misma no es una indicación de cesárea y, siempre que se pueda, el parto vaginal es lo mejor.



¿SABÍAS QUE...

las madres de edad más avanzada suele tener mayor nivel económico y cultural que las de edades más jóvenes?

Prematuros

La tasa de embarazo múltiple espontáneo es inferior al 1 %, pero supera el 25 % en los conseguidos por reproducción asistida, a la que se recurre en casos de mujeres que quieren ser madres después de los 40. Por su parte, los partos prematuros son mucho más comunes en los embarazos múltiples

(entre el 30 y el 60 %), lo que explicaría su mayor incidencia en niños de madres tardías. Pero se sabe que en los extremos de la vida reproductiva, por debajo de los 20 años y por encima de los 40, existe mayor probabilidad de embarazo múltiple natural. “La tasa de gemelos se incrementa hasta

4 veces a partir de los 35. Las técnicas de reproducción asistida son las responsables de la mayoría de los casos de embarazos gemelares en mujeres de más de 40 años, pero en embarazos espontáneos sigue existiendo una incidencia superior cuya causa no está del todo clara”, dice Claramonte.





La experta

“CUIDARSE DESDE ANTES”

Con independencia de la edad, un correcto abordaje del suelo pélvico empezaría en el embarazo. Las gestantes que realizan actividad física combinando ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada (andar, nadar o elíptica) con otros de tonificación muscular (entre ellos suelo pélvico y transversal del abdomen) reducen considerablemente el riesgo de padecer lesiones de suelo pélvico en el parto.

Elena Valiente
Fisioterapeuta
Clínica Duque
de Sevilla.



MADUREZ EMOCIONAL

Existen algunos estudios que muestran que, si bien a nivel biológico la maternidad tardía conlleva unos mayores riesgos obstétricos, a nivel psicológico pueden existir ciertas ventajas.

A LAS MADRES de edad más avanzada “se les atribuye más paciencia, métodos de crianza más respetuosos e incluso mejor capacidad cognitiva en los niños”, resume Elena Valiente, fisioterapeuta de la Clínica Ginecológica Duque de Sevilla (elenavaliente.com). Los estudios demuestran que las parejas “mayores” suelen tener una mejor

relación familiar y un entorno más amigable para sus hijos.

EN LOS CASOS en los que se ha accedido a la maternidad mediante reproducción asistida, “la motivación es muy fuerte y afrontan la situación con gran entusiasmo, siendo raras las complicaciones psicológicas. La inmensa mayoría de estas mujeres muestran una gran

madurez emocional durante todo su embarazo, parto y puerperio”, detalla Ordás.

LA VALORACIÓN es diferente en embarazos no deseados a esta edad. Si su estabilidad emocional no es fuerte, “se multiplican los síntomas derivados del rechazo, llegando incluso a alteraciones psiquiátricas graves”, dice el experto.

Las madres de 40 están más preparadas y comprometidas con la maternidad, dominan la situación, tienen más experiencia y más paciencia.

Recuperación

LOS MAYORES riesgos de cesárea, hemorragia posparto y hospitalización prolongada en mujeres de más de 40 años pueden condicionar la rehabilitación después de nacer el bebé.

PERO ESAS NO SON las únicas causas de una recuperación más lenta. “La edad siempre es un factor de riesgo, ya que con el paso de los años la musculatura tiende a debilitarse, aunque existen otros factores más importantes que la edad a tener en cuenta para la recuperación del suelo pélvico, como son la

ganancia de peso durante el embarazo, el tiempo de dilatación, el tamaño del bebé o si ha sido un parto instrumentado, entre otros”, indica Elena Valiente.

COMO A CUALQUIER edad, el cuerpo de una mujer puede tardar un año en recuperarse del todo. Pero no siempre es así.

UN EJEMPLO es el suelo pélvico. Si no se rehabilita correctamente, puede llevar en un futuro a incontinencias, prolapsos o caída de órganos, dolor en las relaciones y molestias.



EL CONSEJO

Tras el parto y la cuarentena, acude a un fisio para ver el estado del periné, abdomen y pelvis.

