

TENDENCIAS

Pregorexia: el trastorno que desarrollan muchas embarazadas

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2017



Cuando una mujer está embarazada, lo normal es que suba de peso entre 9 y 14 kilos. Aunque esta cifra varía según cada caso, lo normal es que después del primer trimestre, la madre engorde un kilo y medio al mes. Sin embargo, algunas desarrollan pregorexia, un trastorno conocido como la anorexia de las embarazadas y que rompe con esta norma.

Su pérdida o no ganancia de peso y su falta de nutrientes esenciales impiden que el feto pueda crecer correctamente. Por ello y a pesar de que sucede en un número de casos reducido, las consecuencias de la preeclampsia pueden llegar a ser muy graves, tanto para la madre como para el feto.



¿Cómo evitan aumentar de peso?

Este anglicismo procede de *pregnancy* (en inglés, embarazo) y anorexia. Es un trastorno alimentario que afecta a mujeres embarazadas que desarrollan un miedo irracional a engordar durante el período de gestación. Se aferran tanto a la idea de mantener su peso corporal que realizan todo tipo de acciones para poder conservar su figura.

Dejan de comer todo lo que puedan y hacen dietas hipocalóricas y muy restrictivas. Evitan los alimentos con muchos hidratos de carbono y grasas y se privan de cualquier tipo de “antojo”. También realizan actividad física de manera excesiva y obsesiva. Además, emplean prácticas purgativas después de las comidas, con vómitos e incluso utilizando laxantes.



¿Es exclusiva de mujeres que han padecido anorexia?

Lo más frecuente es que haya tenido anteriormente algún tipo de trastorno de este tipo, como anorexia o bulimia nerviosa, pero no es una regla. El haber padecido alguno de estos en el pasado, aunque aumenta el riesgo, en ningún caso garantiza desarrollarlo durante los meses de gestación.

Las causas de este trastorno tienen su origen en factores psicológicos, biológicos e interpersonales que predisponen a la mujer a desarrollar un trastorno de este tipo.

Síntomas de la pregoresia

Los principales indicativos de que la mujer sufre este desorden son: evitar hablar de su embarazo, negar su problema y rechazar tanto su estado como los cambios propios de este. Todo ello es fruto de su sentimiento de miedo y ansiedad por engordar. En el fondo atesoran la creencia de que, si no se habla de ello, no existe.

Físicamente, es evidente la poca ganancia de peso o incluso la pérdida que tienen durante la gestación, sobre todo durante el segundo trimestre, porque es el momento en que más se deberían notar los cambios corporales.

Todo esto, conlleva a dificultades de concentración y problemas para dormir. Los síntomas no solamente elevan el caso a un embarazo de riesgo, sino que pueden generar problemas durante el parto y en el desarrollo posterior del niño.

Consecuencias de la pregorexia para la madre

La mujer puede sufrir, desnutrición, anemia, bradicardia, arritmias, hipertensión, pérdida del cabello o piel muy seca y agrietada. A todas ellas, que ya de por sí son graves, hay que añadir las consecuencias que tiene para el embarazo.

El bajo consumo de minerales esenciales, fruto de la mala alimentación, puede producir descalcificación ósea, así como una baja producción posterior de leche materna. Esto dificultará, una vez nacido el bebé, que la lactancia sea adecuada y satisfactoria.

Por otro lado, la mujer puede tener menor volumen del líquido amniótico, lo que es vital para el feto, que le rodea y le protege de lesiones externas y posibles golpes. Además, puede producirse un desprendimiento de la placenta. Esta condición llega a ser muy grave sobre todo si tiene lugar en el tercer trimestre.

¿Cómo le afecta al feto?

Aumenta las probabilidades de que haya complicaciones durante el parto. Algunas pueden ser: «insuficiencia respiratoria, bajo peso al nacer o valores muy pobres en el test de Apgar. También causar un parto prematuro (antes de la 37 semana de embarazo), malformaciones en el feto, alteraciones neurológicas, TDAH o retraso mental» acorde con la página «La Mente es Maravillosa».

En el caso de que la madre haya tenido un desplazamiento de placenta muy grave, el bebé lo más seguro es que tendrá problemas de crecimiento. También incrementa las posibilidades del fallecimiento del bebé durante su primer mes de vida, o que nazca sin vida.

Tratamiento integral

Es igual de importante qué se come, cómo se hace y cuánto, durante el embarazo. No ingerir más cantidad de alimentos significa aumentar la calidad de los mismos.

Por eso, la embarazada debe prestar atención a su alimentación, pero no obsesionarse. Cuanto antes se detecte la preeclampsia, mejor, para que sus consecuencias no causen un daño irreversible a la mujer y al niño.

Dado que se trata de una enfermedad con base psiquiátrica, para poder realizar un tratamiento correcto es necesaria la presencia de un equipo multidisciplinar. De manera que médico psiquiatra, psicólogo obstetra, dietista-nutricionista y enfermero podrán ayudar a realizar un abordaje complejo e integral del caso.

Es conveniente crear un ambiente relajado durante las comidas, y tener horarios para las mismas. También es recomendable que la familia no obligue ni agobie con la cantidad de comida que debe comer la paciente porque ésto puede ser contraproducente.

Tanto la obesidad como la delgadez extrema provocan embarazos de riesgo. Por eso, lo mejor es que la alimentación durante este período sea equilibrada y variada. Asimismo, es conveniente hacer ejercicio físico de forma regular, en particular, yoga, pilates o caminar. Nunca la estética debe priorizarse si es la salud lo que está en juego. Y mucho menos, si es la salud de un hijo!

Vía La Mente es Maravillosa

Fuente: El Ciudadano