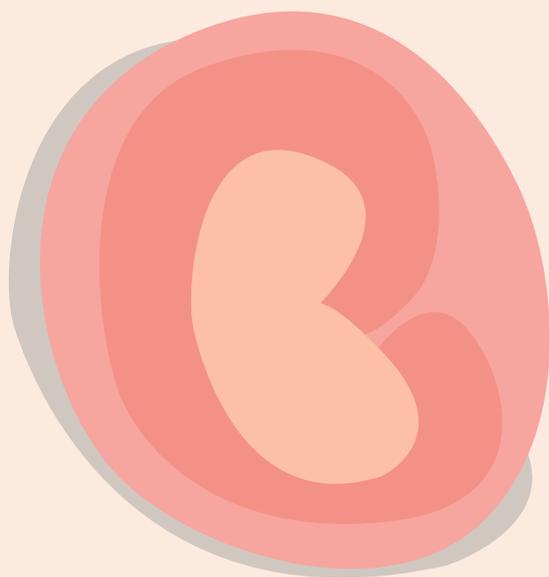


Andrés Martín Asuero
M. Teresa Oller

Maternal Mente

MINDFULNESS PARA UN EMBARAZO
Y CRIANZA CONSCIENTES



DIANA

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO
M. TERESA OLLER**

MATERNALMENTE

Mindfulness para un embarazo
y crianza conscientes

Prólogo de Rodrigo Rocamora

Familia y crianza

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2021

© Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller Guzmán, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-74-6

Depósito legal: B. 10.485-2021

Fotocomposición: AuraDigit

© de las fotografías del interior, Amaia Helguera

© de la ilustración de la p. 69, iStock.comUnitoneVector

© de la ilustración de la p. 123, iStock.comalla_snesar

© de la ilustración de la p. 173, Fundación Dieta Mediterránea

Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los *copyrights*. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

SUMARIO

<i>Prólogo del doctor Rodrigo Rocamora</i>	13
<i>Introducción de Andrés Martín Asuero: Así empezó todo</i>	19
<i>Introducción de M. Teresa Oller: Encuentro con la maternidad</i>	29
1. La puerta del Mindfulness: allí donde estés es desde donde puedes empezar	39
2. Cómo practicar Mindfulness durante el embarazo	49
3. Cuando el cuerpo va por un lado y la cabeza, por otro	61
4. El arte de vivir tu embarazo con plenitud	73
5. Una cosa es pensar en el embarazo y otra, vivirlo	91
6. Viajar en la montaña rusa de las emociones	101
7. Cuidado con el estrés, no es ninguna broma	113
8. Cómo realizar una adaptación profunda para cuidarte más	139
9. ¿Antojos? Sí, pero con alimentación consciente	163

10. Mindfulness para vivir el parto	179
11. Aprovechando la fuerza del vínculo: la llegada a casa . . .	193
12. La crianza consciente, otra forma de relacionarse	215
13. Cómo crear el hábito de meditar cada día	239
14. ¿Qué piensan los profesionales de la salud del Mindfulness?	247
15. ¿Quieres más? Tu cajón de recursos y referencias	261
<i>Epílogo de M.^a Cruz Hernández</i>	<i>265</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>271</i>
<i>Notas</i>	<i>273</i>

CAPÍTULO 1

La puerta del Mindfulness: allí donde estés es desde donde puedes empezar

El embarazo es un momento especial en la vida de la mujer en el que se dan muchos cambios. Los más evidentes suceden en el cuerpo, que va adaptándose para acoger y permitir el desarrollo de una nueva vida, pero también cambia la mente de la madre, preparándose para proteger y cuidar a su bebé. Estos cambios no siempre son fáciles de gestionar; incluso pueden ser desagradables y estresantes para la madre y, en consecuencia, también para el bebé.

Pero como en cualquier proceso, la actitud es muy importante. Así que en este libro invitamos a vivir el embarazo y la maternidad desde otra perspectiva: explorando la experiencia de forma abierta y amable, sintiendo esa vida que va creciendo en el interior. Es un libro divulgativo que enseña a reconocer y comprender el sentido de los cambios que se producen en el organismo, incluyendo el cuerpo y la mente. Asimismo, es una guía de viaje con la que orientarse en el proceso de la gestación que da lugar a una nueva vida, aceptando el impacto en el organismo y acogiéndolo con apertura, curiosidad y amabilidad.

DOS VIDAS EN UN MISMO CUERPO

El embarazo ha sido siempre un proceso impactante para el ser humano porque da lugar a una nueva vida y también porque el par-

to era un momento de gran peligrosidad. En España, a principios del siglo xx, la mortalidad materna era de 600 a 800 madres por cada 100.000 partos y, dado que las mujeres entonces daban a luz a unos 5 hijos en promedio, esto significaba que la muerte de las madres por parto no era algo tan raro. Ahora, en nuestro país y en el mundo occidental, la mortalidad materna es muy poco habitual y está en una tasa de 5 madres, lo que supone una importante disminución del 99 % en un siglo. Este avance es una bonita historia de la medicina basada en la evidencia, que es el resultado de entender el proceso y medir los efectos de los distintos tratamientos, y que ha contado con contribuciones brillantes a la historia como la del doctor Ignaz Semmelweis, que recogemos al final del capítulo.

La medicina tradicional se centraba en la madre, mientras que el feto era un misterio hasta que nacía el niño. Sin embargo, a medida que han surgido importantes avances científicos, hemos empezado a dar mayor visibilidad a la vida que se está formando. Recuerdo las visitas al ginecólogo, que era un tío mío con quien tenía mucha relación, cuando yo (Andrés) iba a ser padre con veintitantos años. A pesar de que no era habitual entonces, mi tío me permitió ver nacer a mis hijos mientras él me explicaba lo que ocurría; fue uno de los momentos más emocionantes de mi vida. Ahora, las visitas médicas son mucho más técnicas y la fiabilidad de las pruebas y la resolución de las imágenes hacen que la idea de una nueva vida en gestación sea mucho más real y también más segura. La asistencia al parto también se ha vuelto más común y creo que ello favorece mucho a devolverle la naturalidad al proceso.

Creemos que el embarazo y el parto son un proceso natural y que la medicina debería facilitarlos, evitando medicalizar en la medida de lo posible. En este sentido, nuestro trabajo en el estudio IMPACT BCN se orientaba a enfatizar el papel de la madre en su autocuidado como una forma de cuidar del bebé en el embarazo.

Otra de las ideas que está cobrando fuerza en la sociedad es la del bienestar como fuente de salud. Sabemos que la mente y el cuer-

po forman parte de un todo, que en el caso de una madre embarazada incluyen también el cuerpo y la mente del bebé. Así como el bienestar emocional de una persona es fundamental para su bienestar físico, también lo es para el feto. Sin necesidad de explicar aquí los complejos procesos fisiológicos del desarrollo fetal, es fácil entender que el bienestar de la madre facilita el bienestar del feto y viceversa.

Aunque la idea del bienestar materno ha estado siempre presente en la medicina, el abordaje del bienestar psicológico es más complejo que el físico. Los departamentos de ginecología se han fijado tradicionalmente en el parto desde el punto de vista del cuerpo de la madre y el feto, más que de su mente. Es posible que esto se deba, en parte, a que las complicaciones del embarazo y el parto eran mayoritariamente de índole fisiológica y, en parte, al modelo mental predominante en medicina, que tiende a separar cuerpo y mente. Sin embargo, de la misma forma que los problemas de salud que más crecen en nuestra sociedad son los de tipo mental, como la ansiedad y la depresión, la exposición de las mujeres, y por tanto también de las embarazos, a estos males no es despreciable y merece una atención especial.

LA CONEXIÓN ENTRE DOS VIDAS

La génesis de una vida a partir de otra, tal y como se produce en los mamíferos, es realmente espectacular. Primero la madre experimenta cambios en su cuerpo para acoger al embrión, y a medida que este se va formando, va aumentando su interdependencia. Así, el embrión primero y luego el feto también influyen en la madre, en su estado físico evidentemente, así como en su estado anímico. Como ya hemos dicho antes, la ansiedad, la depresión y el estrés durante el embarazo son factores de riesgo para mujeres embarazadas y para el desarrollo de los bebés. Es sabido que la ansiedad en

el embarazo se asocia a una gestación más corta y al bajo peso al nacer, y tiene implicaciones negativas para el desarrollo neurológico fetal y los resultados del bebé.¹ La conexión entre ambas vidas es una relación de intimidad absoluta, para lo bueno y también para lo malo.

Tomar conciencia del sistema «madre+feto», considerando a este último como un ser humano en desarrollo, debería llevarnos a enfatizar el bienestar de la madre como una forma de garantizar el óptimo desarrollo del bebé. Este sistema, además, no está aislado y puede formar parte de otros, como el laboral (por ejemplo, si la mujer tiene un trabajo especialmente estresante). Al bienestar emocional de la madre y el feto también contribuiría la pareja u otros miembros de la familia. Recordemos que, durante muchos años, la reproducción en nuestra especie ha sido un esfuerzo colectivo donde también participaban otros familiares, ciertamente las abuelas.

En resumen, esta nueva visión del desarrollo fetal, que enfatiza la salud mente-cuerpo, nos permitiría diseñar estrategias y procedimientos para adaptar la medicina fetal al siglo XXI, atendiendo a las necesidades de mujeres que normalmente trabajan fuera de casa, no tienen siempre apoyo familiar y, además, dan a luz a una edad cada vez más tardía.

MINDFULNESS PARA ESTAR PRESENTE EN EL EMBARAZO

Hay muchas actividades humanas en las que la calidad de la atención condiciona el resultado del proceso, y el embarazo es un gran ejemplo. ¿Por qué tiene tanto valor prestar atención al proceso del embarazo? Por dos razones: primero porque el embarazo es un proceso dinámico, por el desarrollo del feto, y segundo porque es un proceso interdependiente, ya que la madre y el feto se comunican constantemente en el medio interno. Por ello, la calidad de la aten-

ción puede ayudar mucho en el proceso, y aquí es donde aporta valor la práctica del Mindfulness.

¿Qué es el Mindfulness? Es una actitud especial que resulta de prestar atención con interés y cariño a lo que ocurre en un proceso. En este caso, el proceso puede ser el embarazo, el parto o la lactancia y el cuidado del bebé... es decir, aquello que está ocurriendo.

¿Y qué tiene eso de especial? Pues que si enfocas la atención conscientemente en el proceso, momento a momento, con aceptación e interés en lo que está sucediendo, sin dejarte llevar por juicios o distracciones, estarás más presente. Y estar presente te ayudará a gestionar mejor los momentos difíciles y a conectar de corazón con esos momentos especiales, viviendo así plenamente tu embarazo.

Este tipo de atención especial que llamamos Mindfulness forma parte de unos circuitos neuroplásticos que se desarrollan con la práctica. Es decir, es un tipo de atención que se puede entrenar para así poder ir ganando beneficios. ¿Y cómo se entrena? Pues lo entrenamos con tres competencias:

1. Primero está la **intención**. Fíjate qué pasa cuando actúas desde una intención clara antes de lanzarte a la acción. Notarás que estás más conectada con la experiencia.
2. En segundo lugar, está la **conexión** con tu experiencia, que en este caso pueden ser los cambios en tu cuerpo o en tu estado emocional. Reconociendo lo que ocurre, dándole un sentido y espacio en tu vida. Poniéndole nombre, hablando de ello con naturalidad.
3. En tercer lugar está la **actitud de aceptar**, acoger y tratarte con amabilidad. Eso implica que tendrás que adaptarte a lo que ocurre sin caer en los extremos de luchar contra el proceso ni abandonarte al mismo. Pero, para ello, tienes que suspender los juicios. La aplicación más clara de la amabilidad es cuidarte porque así también vas cuidando a tu bebé.

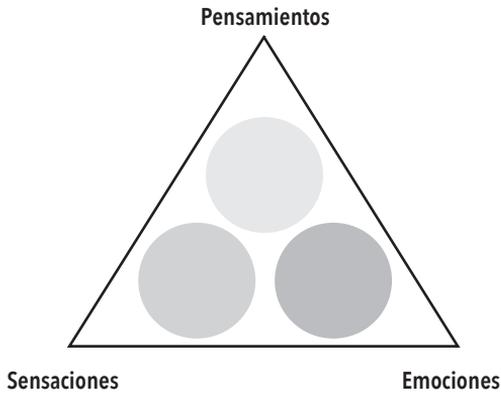
Quizás el Mindfulness te parezca un concepto difícil de entender. Probablemente, es más fácil reconocer la actitud contraria, que es cuando funcionas en piloto automático, haciendo tareas rutinarias sin prestar atención (por ejemplo, ducharte planificando el día o conducir pensando en las tareas del hogar o en los temas que te esperan en el trabajo). Si abusamos del piloto automático, nos desconectamos del cuerpo, lo cual tiene consecuencias: la primera es que no nos cuidamos bien, porque con esta actitud mantenemos a nuestro sistema nervioso funcionando a pleno rendimiento, sin descanso; la segunda es que perdemos conexión con la realidad, lo que es fuente de despistes o descuidos, y la tercera es que estamos menos presentes y conectadas con nuestros seres queridos. Al final, la ciencia nos demuestra que una persona más atenta también es más feliz.

EL TRIÁNGULO DE LA ATENCIÓN

Para entrenar el tipo de atención que llamamos Mindfulness quizás te ayude fijarte en la realidad de un momento en tres dimensiones, como si fuera un triángulo:

- Reconociendo la dimensión mental con tus pensamientos: juicios, expectativas, ideas, recuerdos o fantasías.
- Sintiendo la dimensión corporal: percibiendo sensaciones en la piel o en el interior, incluso las que están vinculadas a los órganos de los sentidos.
- Sintonizando con la dimensión afectiva: identificando que las emociones y los sentimientos colorean cada situación de una forma determinada.

Podemos dibujar este contenido de la conciencia como un triángulo con tres zonas interdependientes entre sí.



Este triángulo es un esquema para capturar momentos y entender así el funcionamiento de tu propia mente, notando cómo prestar atención a las sensaciones y emociones te conecta con el presente, mientras que poner la atención en los pensamientos te lleva al pasado o al futuro.

Así, a medida que te vas haciendo consciente de ello, puedes ir orientando la atención hacia aquellas actividades que te ayudan a cultivar tu bienestar y a cuidarte. Como esta es una habilidad que se puede entrenar, las prácticas que proponemos en este libro son una forma de iniciar este entrenamiento de la atención para cultivar una mente más sana, bella y feliz.

LA IMPORTANCIA DE DARSE CUENTA

Una de las características de la práctica del Mindfulness es que, de repente, prestas atención a cosas que hasta entonces habían pasado inadvertidas. Es como si al estar más presente o más conectada, pudieras escuchar una voz interior que te orienta hacia algunas realidades que son inte-

resantes de observar. Este darse cuenta, que en inglés se conoce como *insight*, viene a ser una intuición de que hay algo valioso en un proceso que hasta entonces pasaba desapercibido. Otra característica es que observas la realidad con una «mente de principiante», lo que da una nueva mirada a los viejos problemas.

Como el Mindfulness es una facultad de la mente universal, podemos suponer que ha estado presente en muchas personas que se han dado cuenta de cosas interesantes a las que nadie prestaba atención. Aquí dejamos un bonito ejemplo, tomado de la historia de la medicina, de cómo darse cuenta y medir tiene un impacto fundamental.

A mediados del siglo XIX, el hospital de maternidad más grande del mundo estaba en Viena y se dividía en dos alas. En aquel momento, las infecciones postparto eran la causa más común de muerte materna, y ocurría que la mortalidad materna era muy diferente entre las dos alas.

Los médicos y estudiantes de medicina recibían clases y formación en la primera ala, la más importante, mientras que las comadronas recibían formación en la segunda. Para hacerlo más interesante, el criterio de inclusión en una u otra ala era aleatorio, ya que se cambiaba el destino de los ingresos en días alternos, como en un experimento científico. Curiosamente, en la primera ala, la mortalidad postparto afectaba al 10% de las mujeres, mientras que en la segunda ala solo era de un 4%. No era una buena referencia que las comadronas, mujeres, fueran mucho más seguras en su profesión que los médicos (en aquel entonces todos hombres), pero nadie se preocupaba por ello. Suponemos que el hospital publicaría los datos combinados, que serían mejores que los de otros centros, y asunto concluido. O no...

Entonces llegó al hospital un joven médico vienés llamado Ignaz Semmelweis, que se dio cuenta de este dato y se preguntó cómo era posible.

Se puso a observar los procedimientos de trabajo y descubrió que los médicos y los estudiantes de medicina alternaban su asistencia a los partos con sus estudios de medicina con cadáveres de las mujeres que habían fallecido por infecciones, sin cambiarse de ropa ni lavarse las manos. Por el contrario, las estudiantes de comadrona no hacían disección de cadáveres y usaban batas más limpias. Así que, ¡eureka!, la falta de higiene de los estudiantes y médicos facilitaba la infección de las mujeres que tenían la mala suerte de ingresar en el ala primera.

Hoy parece evidente, pero en 1846 no se conocía aún la existencia de las bacterias como patógenos o agentes infecciosos. Sí se sabía de su existencia como seres vivos, pero la teoría microbiana de la enfermedad, o teoría germinal de las enfermedades infecciosas, que se atribuye al científico francés Louis Pasteur, no se consolidó hasta la segunda mitad del siglo XIX.

Pero volvamos al doctor Semmelweis, quien también descubrió que un químico destruiría el agente que provocaba la enfermedad, por lo que insistió en que sus alumnos se desinfectaran las manos con él antes de asistir a las salas de parto. Esto condujo a resultados espectaculares. En 1848, dos años después de su llegada al hospital, las tasas de mortalidad materna de las dos alas de la Maternidad de Viena eran comparables.

Gracias al esfuerzo de este médico y de otros innovadores de la medicina, en la segunda mitad del siglo XIX se introdujo ampliamente la antisepsia en la práctica obstétrica habitual. Este cambio, junto con el descubrimiento de los antibióticos y el desarrollo de las transfusiones de sangre en la primera mitad del siglo XX, redujo drásticamente el riesgo de morir durante el parto.