

EN FORMA
Corales: salud a todo pulmón

EN FAMILIA
¿Somos más humildes por la crisis?

EN CASA
Viajes para los mayores

ES

ESTILOS
DE
VIDA

NÚMERO 363
SÁBADO
13 DE SEPTIEMBRE
DEL 2014

LOS PRIMEROS MIL MINUTOS

Qué ocurre en el cerebro del bebé en los primeros instantes de vida

Fèlix Badia
Subdirector Es-

ead

Desde el minuto cero

La Oficina del Censo de EE.UU. tiene en su sitio web una aplicación fascinante, que da una idea de a qué velocidad crece la población del planeta. Se trata de un contador de habitantes, tanto para Estados Unidos como para toda la Tierra (Census.gov/pop-clock), que se actualiza en tiempo real. Y, en estos momentos, el conjunto de humanos que viven en este rincón del sistema solar se acerca a toda máquina a los 7.200 millones de personas. Otro contador, el de Globometer (Es.GloboMeter.com), arroja que desde inicios de este año han nacido en el mundo en torno a 80 millones de personas, a razón de cuatro por segundo. Grandes números y estadísticas que por sí solas explican la magnitud de la población humana, con sus enormes inconvenientes pero también con sus ventajas. De hecho, la gestión de los sistemas sanitarios se basa en buena parte en esos enfoques estadísticos a la hora de tratar enfermedades. Sin embargo, las grandes magnitudes y sumas pasan por alto que cada una de esas 80 millones de personas nacidas este año son justamente eso, personas con una historia particular e intransferible, de experiencias y vínculos emocionales y psicológicos desde prácticamente el minuto cero. Y de esos vínculos habla el ES de hoy.



4 | ES FUTURO

Energía eólica microfinanciada

La voluntad popular impulsa proyectos relacionados con la energía limpia



34 | JÓVENES
EXTRAORDINARIOS

Novelista premiada

Con sólo 19 años Andrea Tomé derriba tópicos sobre las enfermedades mentales

EN FORMA



EN FAMILIA



EN CASA



22

Ser mayor es sinónimo de poder viajar

Y a mejor precio. La oferta se multiplica ante el aumento de personas entradas en años que traspasan fronteras y en temporada baja

6

Los primeros minutos del recién nacido

Investigaciones recientes reivindican recuperar la piel con piel desde el primer segundo, así como no cortar el cordón umbilical de forma inmediata. Y más consejos

14

La crisis también ha traído la humildad

La sensación de que se puede con todo se ha diluido con la economía por los suelos. Una lección que han tomado también nota las campañas publicitarias

26

Lanzarote, una tentación para todo el año

A sólo cuatro grados del trópico de Cáncer, esta isla volcánica que respira los aires de África, tiene el privilegio de mantener una eterna primavera

10

Cantar en coro es muy saludable

Si lo prueban no se extrañen que en la siguiente revisión médica le digan que los resultados son mejores que los del año anterior.

18

Qué contemplan las leyes en un divorcio

Los trámites judiciales y todo el papeleo que tener en cuenta cuando se decide poner fin al matrimonio

30

Las tazas de Mar Coll

Pequeños objetos familiares como las tazas de café, símbolo de la historia personal de esta joven cineasta, reiteradamente premiada

13

Sí puedes

Cuando se sienta demasiado presionado por alguien, Ramiro Calle recomienda aplicar judo psicológico. Es lo que aconseja a una mujer que aún no quiere ser madre

21

Crear

Obuchenie es una palabra rusa, explica José Antonio Marina, que aúna la acción de enseñar y la de aprender al mismo tiempo. En castellano no hay un equivalente

33

En juego

Un simple y ameno juego de estrategia que dura sólo ocho minutos. Ideal para aprender rápido y no perderse entre tantas reglas como sucede con otros. Lo explica Oriol Ripoll

PATROCINADO POR



Grupo Godó

Presidente Javier Godó, conde de Godó
Consejero delegado Carlos Godó Valls

La Vanguardia

Director Màrius Carol

Es. Estilos de vida

Director Àlex Rodríguez
Subdirector Fèlix Badia
Redactora jefa Rosa Mundet (Diseño)

Redacción Jordi Jarque, Margarita Puig,
Mayte Rius, Piergiorgio M. Sandri,
Felip Vivanco y Georgina Miret (diseño)
Diseño original Pablo Martín
Redacción Diagonal, 477, 7.ª planta
08036. Barcelona. Tel.: 93-481-22-00

e-mail es@lavanguardia.es
Publicidad Publipress Media, SLU
www.publpressmedia.com
Barcelona Diagonal, 477.
Tel.: 93-344-30-00

Madrid María de Molina, 54, 4.ª planta.
Tel.: 91-515-91-00

Girona Tel.: 972-41-69-38
Bilbao Tel.: 944-75-54-25

Valencia Tel.: 963-53-06-20

Sevilla Tel.: 955-60-21-15

Preimpresión La Vanguardia Ediciones, SL
Impresión CRE-A, Impresiones de
Catalunya, SL



MARTIN LLADO

Texto Cristina Sáez

VUELTA AL INSTINTO

El parto y la maternidad se han medicalizado mucho tiempo. Ahora la ciencia reivindica recuperar la piel con piel, el pecho a demanda o la separación cero, porque los primeros momentos tras el nacimiento son fundamentales para el futuro

“El cuerpo de la madre es la mejor máquina jamás inventada. Aporta nutrición, temperatura, glucosa, desarrollo cerebral y salud con un coste mínimo”. Nils Bergman sabe bien de qué habla. Este africano de adopción nacido en Suecia empezó a trabajar en 1988 como médico en el Manama Mission Hospital, en Zimbabue, uno de los países más pobres del mundo. Todo era muy rudimentario y no tenían incubadoras ni tampoco medios para tratar a los bebés que nacían antes de tiempo, por lo que, para desesperación de Bergman, la mayoría de prematuros acababan muriendo.

Entonces este médico, hijo, nieto y bisnieto de médicos misioneros, oyó que en Bogotá estaban usando un método que habían bautizado como *canguro*: nada más nacer colocaban a los recién nacidos prematuros desnudos sobre el abdomen de sus madres. Gracias a aquello, comenzaban a regular su temperatura corporal, el ritmo cardíaco y no morían. Y Bergman empezó a replicar aquel sistema en Zimbabue.

“Eran bebés que nacían con apenas 800 o 1.000 gramos, con menos de 30 semanas, y tras ponerlos piel con piel, ¡sobrevivían! Era increíble. Incluso abrían los ojos y te miraban, y eso que sus cerebros no estaban formados”, recuerda este médico, que tras aquellas primeras experiencias se puso a investigar por qué ocurría aquello y qué beneficios concretos comportaba adoptar esa postura del canguro. Gracias a sus estudios y descubrimientos, hoy en día este médico es una de las más reputadas voces mundiales en desarrollo de la neurociencia del bebé recién nacido o perinatal. Junto a su mujer, Jill Bergman ha sentado las bases científicas de conceptos como el cuidado piel con piel, el método canguro y la separación cero, y asegura que los mil primeros minutos de vida son sumamente importantes para la existencia.

“No hemos inventado nada nuevo. Sólo hemos recordado aquello que durante millones de años ha hecho nuestra especie y que hacen el resto de mamíferos”, afirma serio Nils Bergman. “Reivindicamos volver a algo que está escrito en nuestro ADN y que parece que hemos olvidado. Cosas como el contacto piel con piel y la lactancia materna es lo que nuestro genes esperan. Y es lo que fomenta el buen cableado del cerebro, que se establezcan las conexiones necesarias para su buen funcionamiento”, añade.

Para Violeta Tenorio, neuróloga pediatra de BCNatal (Clínic-Sant Joan de Déu), “se trata de volver a nuestro instinto, a todo lo que hemos abandonado, sobre todo a partir de los setenta, cuando se medicalizó todo mucho, también la maternidad”. Entonces, se empezó a generalizar lo de separar al recién nacido de la madre nada más nacer, que durmiera solo en su cuna, que tomara leche siguiendo unos horarios. “Hoy sabemos que todo eso que hacíamos provocan un gran estrés en el cerebro del niño y

perturbaban su desarrollo normal”, subraya esta neonatóloga.

Los primeros mil minutos A diferencia de otras especies, al nacer el ser humano es bastante inmaduro. La estructura de su cerebro va madurando en función de los genes y la biología, pero también por la interacción con el medio. En las últimas dos décadas se ha visto que las experiencias que tenemos afectan a la construcción del cableado neuronal y modelan el cerebro, lo que afecta al desarrollo futuro tanto emocional como intelectual, a la memoria, a la atención y al aprendizaje. “La mielinización (un proceso en el que las neuronas se recubren de mielina, una sustancia lipídica blanquecina que facilita la transmisión de impulsos nerviosos entre las células nerviosas) no se detiene hasta los 15 años. Al nacer, el bebé tiene muy pocas zonas del cerebro mielinizadas, sólo aquellas asociadas a las cosas más instintivas o de supervivencia. Es como si fuera un lienzo en blanco y podemos influir en él”, explica Violeta Tenorio.

Esa influencia comienza justo después del parto y la madre desempeña un papel crucial. “De la madre depende en buena medida cómo se organice ese campo abonado, que es el cerebro del bebé, y en buena medida cuán fértil sea después”, explica Ana María Morales consultora certificada en lactancia. Morales, miembro fundador del centro de salud familiar Marenostrom (MarenostromCsf.com/) en Barcelona es *doula*, persona que acompañan a otras mujeres durante el embarazo y le dan apoyo físico y emocional durante el parto y las primeras semanas.

Y al parecer los mil primeros minutos de vida resultan cruciales en ese proceso, tal como reivindica el matrimonio Bergman. Corresponden más o menos a la primera noche y el primer día del niño y es el periodo durante el cual se establecen las bases para crear el vínculo entre madre e hijo, el llamado *apego* en jerga científica, esencial para el desarrollo neuronal del pequeño; también para una lactancia correcta. Y ambos deben en ese periodo estar en piel con piel, sin separarse, respetando los procesos naturales e instintivos que se suceden. “Si la madre está mal porque ha habido alguna complicación en el parto puede ser el padre quien esté piel con piel, en separación cero”, subraya Nils Bergman.

Y eso que en Escandinavia es un protocolo regular y que, como señala Marta Espar en el libro *Los secretos de un parto feliz* (Grijalbo), se considera un derecho del bebé en países como Dinamarca, en España hace apenas cinco años que algunos centros, como Sant Joan de Déu, comienzan a aplicarlo. “Está en nuestro instinto. Nuestros ancestros ya hacían eso hace más de un millón de años. Nuestros cerebros se empezaron a desarrollar con la piel con piel y la separación cero. La salud del ADN comienza de esta forma, que activa el olfato y este, el vínculo entre madre e hijo, que a su vez dispara el cableado

LOS MIL
PRIMEROS
MINUTOS
DE VIDA SON
BÁSICOS PARA
SOBREVIVIR

LA PIEL CON
PIEL AYUDA
AL BEBÉ A
SUPERAR
EL ESTRÉS
DEL PARTO

CUANDO NACEN ANTES DE TIEMPO

Se desconoce el motivo pero la tasa de bebés prematuros aumenta significativamente en países desarrollados. Tienen más riesgos de padecer problemas físicos, mentales e incluso de morir. De hecho, cada año fallecen en todo el planeta unos 15 millones de prematuros, un 15% del total de nacimientos; esa cifra en España supone unos 30.000 bebés, uno de cada 13 nacimientos. Son muy frágiles, puesto que sus órganos y sistemas son inmaduros. Son incapaces de controlar la temperatura,

de hacer la digestión, de respirar por sí solos. Y son más vulnerables a agentes externos como la luz y el ruido. Además, se ha visto que tienen más riesgos de presentar deficiencias en el desarrollo sensorial y motor, así como dificultades de aprendizaje. “Los niños prematuros se encuentran en un período crítico de desarrollo cerebral”, explica la neonatóloga Ana Riverola, del hospital Sant Joan de Déu, quien aplica en la unidad de curas centradas en el desarrollo el

del cerebro y garantiza la buena salud de nuestros genes”, explica Bergman.

De hecho, es así en todos los mamíferos. Cuando nacen, la cría busca a la madre, se huelen y crean un vínculo. “Si tú coges a esa cría y te la llevas nada más nacer, ya sea un caballo, un mono, o un perro, luego la madre no la reconoce y la rechaza”, señala Ana Riverola, médico neonatóloga del hospital Sant Joan de Déu. “Es algo instintivo que va asociado al concepto de vida. Sin ello, nos hubiéramos extinguido”, añade.

Forjando el apego Nada más nacer se produce un periodo muy especial que dura alrededor de dos horas, en que el bebé está alerta pero tranquilo. Está ▶

esos primeros instantes y más adelante empiezan a formarse las redes de conexiones neuronales de este vínculo, que resulta esencial para contener las primeras ansiedades del niño y estimular cualquier relación posterior. Gracias a esta primera estructura mental, el bebé aprende a tolerar la incertidumbre y la frustración.

En este período, además, si se coloca directamente al bebé sobre el abdomen desnudo de la madre, sin cortar el cordón umbilical hasta que deja de latir, este, guiado por el olor materno, repta por su abdomen hasta alcanzar el pezón y comienza a succionar. “El bebé solito sabe cómo hacerlo, es un instinto innato. Y si se le deja hacer, se agarra bien al pezón, sin problemas de lactancia”, afirma Riverola.

Respetar estos primeros 120 minutos ayuda en gran medida a que no se produzcan problemas de lactancia más adelante. A veces los bebés integran formas de succionar que no son las adecuadas y entonces se producen grietas, heridas, sangran los pezones u otras molestias. “Cuando el bebé aprieta es una señal. Si el niño se coge mal, aprieta, duele, la madre genera menos oxitocina, lo que reduce el flujo de la leche. Y entonces el bebé aprieta más y así, madre e hijo se embarcan en un ciclo infernal. Todo eso se puede evitar dejando que el bebé siga su instinto en esas primeras dos horas de vida”, indica Morales.

Además, se ha comprobado que este primer contacto piel con piel entre madre e hijo ayuda a que el bebé se recupere antes del estrés del parto, se normalicen los índices de glucemia y se regule su temperatura corporal. También la madre se ve beneficiada, puesto que el bebé dispara en ella la segregación de hormonas de placer, de bienestar, que alivian el dolor del parto.

Una vez pasadas estas dos primeras horas, es recomendable que ambos sigan en piel con piel esos mil minutos. De hecho, Nils Bergman ha realizado numerosos estudios científicos con recién nacidos (consultables en la web: SkinToSkinContact.com) en los que comparaba las constantes vitales de aquellos que estaban piel con piel con la de aquellos que tras el parto, los ponían a dormir cerca de la madre pero en una cunita. Vieron que la temperatura corporal, frecuencia cardíaca y niveles de azúcar en sangre de los segundos estaban bastante alterados en comparación con los primeros. Y que, además, registraban apneas de más de 20 segundos, una de las causas principales de muerte súbita del lactante.

Separación cero “Separar al bebé de la madre al nacer provoca en los recién nacidos ansiedad y estrés, y además carece de base científica”, asegura el doctor Bergman. El cerebro del neonato, recalca Morales, funciona como un cerebro primitivo prehistórico. No razona, ni entiende. Sólo siente. “No sabe que vive en un piso, ni que hay puertas, ni que cuando lo dejan en un lugar, la cunita, los papás están en la cama a su lado. El niño lo único que sabe es que cuando lo apartan de la madre, puede venir un león y comérselo. Tan sólo el olor corporal de la madre, el movimiento, el sonido, el tacto, es lo que le dice al bebé que está seguro”.

En cambio, cuando un bebé se siente inseguro, tiene miedo, se estresa, suben sus niveles de ansiedad y comienza a generar cortisol; si los niveles de esta hormona son elevados y se mantienen en el tiempo resultan tóxicos, capaces de perturbar la arquitectura del cerebro, repercutir en su capacidad de aprendizaje y memoria, y provocar que los sistemas de gestión del estrés respondan a umbrales muy bajos. Son niños que suelen ser más irritables, que lloran con mucha más facilidad.

Asimismo se ha visto que el estrés temprano altera la expresión de los genes, activándolos o desactivándolos, como señalan numerosos estudios publicados por el centro para el desarrollo del niño de la Universidad de Harvard (DevelopingChild.Harvard.edu/). Tiene una influencia en la salud del bebé, incluso cuando sea adulto, asegura Bergman. En ese caso puede comportar una menor esperanza de vida. En cambio, un bebé tranquilo genera oxitocina, que le ayuda a establecer relaciones y además estimula la segregación de hormonas del crecimiento y otras hormonas saludables.

“Separar al bebé de la mamá es negativo. Pero por suerte contamos con un cerebro sumamente plástico y con la capacidad de resiliencia –puntualiza Tenorio–. No podemos ser deterministas y decir que si el niño es separado de la madre al nacer va a ser un psicópata o no va a tener buena relación con los padres. Hay que tener cuidado con las afirmaciones, porque el cerebro se va modelando”.

Una luna de piel Además de la separación de la madre, otra de las cosas que estresa al bebé, lo angustia y le hace segregarse cortisol es pasar hambre. Durante varias décadas se estableció que los lactantes debían comer cada tres o cuatro horas. Pero eso “no tiene ningún sentido y no encaja con nuestra biología. El estómago de un niño de tres kilos de peso no es más grande que una moneda de un euro y apenas le entran 20 ml. Eso es muy poco. Apenas tarda una hora en vaciarse, lo que además coincide con los ciclos de sueño del niño. ¿Cómo lo vas a tener llorando dos horas porque aún no le toca comer?”, reivindica Morales.

El sueño profundo es también otro factor esencial en el correcto desarrollo del cerebro del recién nacido. Durante las horas en que el bebé duerme, se forman los circuitos mentales, por lo que es conveniente dejarlo descansar y no despertarlo. “Suelo aconsejarles a las madres que acaban de dar a luz que se pongan el bebé piel con piel y lo tapen con su camisón. Se ha visto que así duermen más profundamente, lo que repercute positivamente en el desarrollo del cableado neuronal y, además, se evita que las visitas que vengán al hospital o luego a la casa quieran coger al bebé, lo despierten y perturben sus horas de sueño”, cuenta Jill Bergman. ¿Y qué hacer cuando, una vez en casa, el bebé llora por las noches? Jill Bergman no duda ni un segundo en contestar: “Cogerlo, abrazarlo, calmarlo. El recién nacido no tiene la capacidad cognitiva de gestionar el ser abandonado cada noche, por lo que su cerebro integra un sentimiento de indefensión, de abandono, de inseguridad. Muchas veces callan tras estar

protocolo Nidcap desarrollado en la Harvard Medical School en los años ochenta. “Lo que hace este protocolo es humanizar los cuidados y tratar al recién nacido como a un ser vivo independiente, capaz de comunicarse”. Estas curas Nidcap se adoptaron rápidamente en Escandinavia, y luego Gran Bretaña y Francia; en los últimos cinco años han llegado a España. Tienen en cuenta que el bebé esté en oscuridad, como ocurriría en el útero de la madre; en una posición de contención,

muy flexionado. Y como el sentido que tienen más desarrollado es el olfato, colocan pañuelos impregnados con el olor de la madre al lado del pequeño. También resulta esencial respetar el sueño del pequeño. “Para desarrollar partes de su cerebro, necesita dormir. Si todo el día lo estás tocando o no está en condiciones adecuadas, no duerme. Es muy importante saber cuándo están durmiendo y dejarlos descansar para que su cerebro se desarrolle”, señala Riverola.

► provocado por dos hormonas que se segregan durante el parto, la oxitocina y la noradrenalina, que por una parte estimulan el vínculo entre madre e hijo y, por otra, despiertan el olfato, uno de los sentidos más desarrollados en el bebé al nacer.

“Ese período es sumamente importante y no se debe perturbar, puesto que es cuando comienza a establecerse el apego entre madre e hijo”, explica la doula Anna Maria Morales. Desde hace ya algunos años, tal como recoge Marta Espar en su libro, psicólogos y psiquiatras reclaman que “estas primeras relaciones se forjen en las condiciones más favorables, ya que la calidad del apego entre madre e hijo establece la primera base de su futuro desarrollo emocional y cognitivo”. En brazos de la madre en

ESTIMULAR AL BEBÉ

Ni juguetes que hacen ruido, ni mantitas con cosas que cuelgan de diferentes colores. El mejor estímulo para un recién nacido, coinciden en señalar los neonatólogos consultados es estar con sus padres, sentirse queridos. Con el niño en piel con piel, durante las primeras seis semanas de vida, otro buen estímulo es que la madre o el padre le canten canciones. “No hay que inventar cosas complejas para estimular a un bebé”, señala Violeta Tenorio, neuróloga pediatra de BCNatal (Clínica Sant Joan de Déu).



JECATERINA NIKITINA

¿Y AHORA QUÉ?

La mayoría de padres leen durante todo el embarazo, asisten a clases de preparación al parto, pero cuando nace el bebé no saben qué deben hacer, cómo cogerlo, la importancia de las primeras 48 horas, la posición ade-

cuada para amamantar, el número de tomas. Y tampoco tienen idea de cómo funciona su cerebro. “Los padres se enfrentan al bebé como si fuera un alien, cuando debería ser lo más natural y espontáneo. Leemos manuales, libros

de crianza, buscamos por internet y al enfrentarnos al niño no tenemos ni idea. Lo que te va a dar la respuesta de cómo hacerlo es aprender a escucharlo, entenderlo como un ser individual con necesidades”, señala Tenorio.

un rato llorando y que nadie acuda, pero no quiere decir que estén tranquilos. Es una extinción de su instinto”. El cerebro estresado de estos pequeños se adapta pero tiene consecuencias. La amígdala, la región encargada de las emociones primarias como el miedo, está hiperactivada y los predispone a la irritabilidad. Además segregan cortisol, que los hace estar más estresados, aumenta su presión arterial y al final cuerpo y cerebro experimentan un desgaste.

“Es cierto que durante mucho tiempo los médicos hemos fomentado comportamientos como ‘si llora, no lo cojas, que se acostumbra’, pero ahora sabemos que eso resulta tóxico. Cuando un bebé llora, siempre hay que dar respuesta a esa necesidad. Y eso que dicen de que los bebés manipulan a los padres no

tiene ningún sentido. Ni tan siquiera tienen la capacidad mental para hacerlo”, asegura Tenorio.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el bebé duerma con sus padres, o bien en la misma cama, o bien en una cuna muy cerca, de manera que pueda oler y sentir que su madre está allí. “Los bebés que duermen con los padres están menos estresados y acaban sincronizando antes los ciclos de sueño. Al mes y medio ya empiezan a dormir más seguido”, apunta Morales.

Eso sí, colecho responsable. Si los padres fuman, beben, se drogan, toman medicamentos psiquiátricos o padecen obesidad mórbida es mejor que el bebé duerma separado. Es muy sencillo poner las bases

para un individuo sano y feliz”, repite Bergman, sin perder por un segundo la sonrisa, una y otra vez. Y entonces vuelve a enumerar: “piel con piel, separación cero, pecho a demanda. ¿Ves qué fácil?”.

Anna Maria Morales, del centro Marenostrum, cuenta que “muchísima gente compra muchas cosas para el recién nacido, pero siempre les digo a los papás que vienen a hacer consultas al centro o a preparación para el parto que el bebé no necesita nada de eso. Que lo mejor que pueden hacer es invertir en darles su propia leche materna, tacto y contacto. Es la luna de piel que todos los niños merecen”. ■

¿Cree que el parto se ha medicalizado demasiado?
Opine en Lavanguardia.com/estilos-de-vida