



## ¡H! ¿POR QUÉ SON FRECUENTES LAS PÉRDIDAS DE MEMORIA EN EL EMBARAZO?

Descubre por qué se produce este fenómeno, también conocido como 'baby brain'

©AdobeStock

Descubre por qué se produce este fenómeno, también conocido como 'baby brain'

©AdobeStock

POR SARA HORMIGO - MADRID

18/10/2022 15:59 CEST



El embarazo conlleva una serie de cambios físicos, hormonales, emocionales, psicológicos... cuyo único objetivo es ofrecer el mayor **bienestar al bebé**. Pero, ¿por qué se dice que las embarazadas son más olvidadizas, pierden la atención con más frecuencia y les cuesta mucho más concentrarse que antes del embarazo? Esto se debe al **'baby brain' o amnesia en el embarazo**, una pequeña pérdida de memoria (o lo que es lo mismo, olvidar pequeños detalles).

Para saber por qué ocurre esto, y cuándo hay que alertarse si notamos algo más extraño de lo normal, hemos hablado con la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, ginecóloga y obstetra.

### NO TE LO PIERDAS

Así se recolocan los órganos de la madre en el embarazo



Un embarazo, considerado normal, representa una gran cantidad de **cambios físicos y psicológicos** para la mujer.

“Todos estos cambios están enfocados para que el cuerpo y la mente se adapten al desarrollo del feto en el interior del cuerpo de la madre. Los cambios que se experimentan van desde cambios anatómicos evidentes como el aumento de peso, cambio en la cintura...etc. Y, también se producen otros cambios como **los metabólicos** que implican el enlentecimiento en la digestión para que así los nutrientes pasen a nuestro feto. E incluso, cambios **conductuales y emocionales**”, nos explica la doctora.



### **Los cambios más llamativos...**

Son los que se producen a **nivel cardiovascular** puesto que el cuerpo tiene una mayor necesidad de

---

Son los que se producen a **nivel cardiovascular** puesto que el cuerpo tiene una mayor necesidad de llevar más flujo sanguíneo al útero “para que así crezca el bebé, pero también tenemos cambios a **nivel pulmonar, renal, digestivo** (de ahí el aumento de las náuseas y los vómitos), los cambios **en el metabolismo y también a nivel inmunológico**”, indica la ginecóloga.



### ¿Por qué se produce la pérdida de memoria?

Se sabe que, alrededor del **80% de las embarazadas** tienen fallos de memoria y esto se considera como un síntoma bastante frecuente en el embarazo. Según un estudio realizado por la Universidad Deakin, en Australia, y publicado en la revista científica *The Medical Journal of Australia*, a este fenómeno se le conoce como ‘*baby brain*’ o pérdida de memoria temporal.



### En qué mes aparece y hasta cuándo dura

¿Cuándo es el momento en el que mayor es esta pérdida de memoria? “El momento de disminución ocurre desde el principio de embarazo, aunque en el segundo trimestre es menos notable y se hace **más significativo en el tercer trimestre**. En ocasiones en este tercer trimestre, todos estos olvidos pueden también ocurrir ya que la mamá se siente más pesada, aumenta el cansancio y duerme peor. Todo esto, **está asociado a más descuidos**”, asegura la doctora Sánchez-Dehesa.

### NO TE LO PIERDAS

¿Por qué es importante hablar del embarazo semana a semana?





### ¿Hay que alarmarse?

Por supuesto, no hay de qué alarmarse ya que esta pérdida de memoria **es transitoria** y, tal y como nos dice la doctora, “son olvidos menores y con poca repercusión. Solo en aquellos casos donde los pacientes pueden tener desorientación o fallos graves en su memoria habrá que preguntar al especialista, aunque es poco frecuente que esto ocurra de una forma patológica”.

