DUELO GESTACIONAL Y PERINATAL

20 bebés fallecen cada año durante el embarazo, parto y primeras semanas

Los expertos piden visibilizar el duelo y legitimar el dolor de las familias

Ayer se celebró el 'Día del duelo gestacional y perinatal' con una concentración frente al hospital de familias que han perdido a sus hijos

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona



Concentración de familias ayer en el Complejo Hospitalario por el Día del duelo gestacional y perinatal. J. P. URDÍROZ

El diccionario es sabio y no recoge ningún vocablo para definir a una madre o un padre que ha perdido a un hijo. Supone tanto dolor que no se puede nombrar con palabras. A algunos se les para el corazón en el útero materno cuando les quedan apenas días para ver la luz. Otros se enredan en el cordón en el momento de salir a la vida y otros tantos dejan de respirar a los pocos días o semanas de haber sido abrazados por sus padres y abuelos y haber ocupado su cuna y utilizado la ropa de primera puesta. Ayer se celebró el 'Día internacional del duelo gestacional, perinatal y neonatal', con el fin de visibilidad esta realidad que aún es un tabú y de la que apenas se habla. Porque las familias quieren recordar que sus hijos existieron y les gusta hablar de ellos para hacerlos presentes. En Navarra, entre quince y veinte bebés fallecen cada año durante el embarazo de sus madres, el parto o los primeros meses de vida, un porcentaje de entre cinco o seis niños de cada mil nacidos. La cifra de fallecidos está bajando en los últimos años por el descenso de la natalidad. Varias familias que han atravesado esta situación se concentraron ayer por la tarde delante del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN) para recordar a sus bebés. El Ayuntamiento de Pamplona y otros edificios se iluminaron de rosa y azul en su honor.

El ginecólogo obstetra (especializado en embarazos) del Complejo Hospitalario de Navarra Carlos Larrañaga Azcárate explica que la literatura médica contabiliza entre estas pérdidas desde los fetos que pesan un mínimo de 500 gramos o han alcanzado las 22 semanas de gestación (cinco meses y medio) hasta los bebés de 28 días y que no sufren ninguna malformación (en ese caso, el número sería superior). Los que se "pierden" antes de ese tiempo y peso, se consideran abortos. Una situación mucho más frecuente, pues ocurre en el 15% de los embarazos durante el primer trimestre, porcentaje que crece conforme aumenta la edad de la madre. Sin embargo, los psicólogos coinciden en que el dolor por la pérdida de un hijo es similar en cualquier momento.

Larrañaga recuerda que la mayoría de estas muertes tienen lugar durante el embarazo y en la mitad de los casos se desconoce la causa "lo que no significa que no exista". "Cuando se sabe el motivo, tras una ecografía o la autopsia, resulta más sencillo elaborar el duelo para las familias. Sobre todo, para abordar un embarazo posterior". Entre los principales motivos que ocasionan la muerte figuran el desprendimiento de placenta y todos los factores de riesgo asociados (preeclampsia, tabaquismo, drogas...)

Interrumpir el embarazo

En el caso de los bebés a los que se les diagnostica una malformación o enfermedad incompatible con la vida durante una ecografía y las familias deciden interrumpir el embarazo, el duelo es doble, insiste Larrañaga. "Primero tienes que aceptar que tu hijo tenía una enfermedad y segundo, que tú has decidido que no naciera. Visto de fuera y para la familia, puede parecer lo mejor: 'Tenía una enfermedad, no podía vivir y has decidido no seguir adelante".

Los casos de muerte durante el parto son "rarísimos" y en la mayoría de los casos suceden por un desprendimiento de placenta o cordón o las secuelas de utilizar fórceps, ventosas... "Es poco frecuente pero existe el riesgo de una hemorragia cerebral que se manifiesta al tiempo". Y en el caso de los ya nacidos resulta "muy poco frecuente", subraya el obstetra, que fallezcan bebés que no sean prematuros. "A veces, mueren de forma súbita y no hay explicación. Uno de nuestros grandes esfuerzos es encontrarla". En cuanto a los protocolos tras el fallecimiento concluye que han mejorado en los últimos años. "Cuando yo empecé, no dejaban a las madres ver a los bebés. Ahora se ofrece estar con ellos, hacer fotos... Se ha comprobado que es positivo para elaborar el duelo".

CRISTINA GONZALVO PSICÓLOGA GESTACIONAL Y PERINATAL

"La red de apoyo psicológico es muy beneficiosa en este duelo"

• Esta especialista insiste en que el duelo que rodea a la muerte de un bebé es invisible porque no existen rituales y se desautoriza su importancia

El duelo que rodea a la pérdida de un bebé difiere de las demás muertes por varios motivos: a veces, es invisible (según el tiempo gestacional), no existen rituales de despedida y se desautoriza el dolor. "No se le da la importancia que tiene. Se suele decir con la mejor intención: 'Aún era muy pronto', 'sois jóvenes, ya tendréis más hijos'... Lo que no ayuda". Así lo explica la psicóloga clínica y de la salud especializada en psicología gestacional, perinatal y neonatal Cristina Gonzalvo Jaso. "El tiempo gestacional no determina un dolor mayor o menor".

"La falta de rituales (tanatorio, despedida...) dificulta el duelo. Aunque la realidad respecto de hace unos años, cuando no se hablaba y resulta un tabú, ha mejorado". Y recuerda que en los hospitales las familias pueden pasar un tiempo con sus bebés fallecidos, hacerles fotos, tomar sus huellas... "En la consulta trabajamos con la cajita de los recuerdos. En la que metemos una ecografía, el test de embarazo... Es importante despedirnos de lo que se ha ido".

La llegada de un nuevo embarazo, conocido como 'arcoíris', se suele vivir con mucho miedo. "No tenemos referentes de que las cosas puedan ir mal. Solemos relacionar el embarazo con alegría, ilusión y con un final feliz. Y no siempre sucede así". Por eso, recomienda cerrar el duelo por el hijo fallecido antes de recibir a otro. "Hay que trabajar con cautela. Un niño no debe enmascarar a otro". Y recuerda una situación habitual en épocas pasadas. "Cuando moría un bebé, la madre le solía poner el mismo nombre al siguiente. Pero cada hijo es individual".



El acompañamiento alrededor de este duelo (con la familia, amigos, profesionales, asociaciones...) es clave. "Aunque, a veces, resulta difícil de comprender porque no ha habido pérdida física. Es importante validar lo que ha pasado. Aunque no sepas qué decir, puedes mostrar tu apoyo así: 'Sé que todo esto es muy doloroso y estoy para lo que necesites'. "El apoyo individual y en grupo es crucial. Ayuda a las familias a ver que no están solas".

Aunque hombres y mujeres suelen atravesar el duelo de manera distinta. "En el caso de los padres se incrementa porque no parecen estar autorizados y tienden a echarse a un lado. Pero los dos han perdido a un hijo. Los duelos son individuales y cada uno lo vive a su ritmo: uno puede llorar y la otra persona tener dificultades para expresarse".

Recuerda la psicóloga que las mujeres hemos sido educadas para ser madres. "Desde los juegos infantiles hasta la narrativa que hemos escuchado: 'No lo entenderás hasta que no seas madre". Por eso, insiste, cuando se pierde un bebé no solo muere el hijo sino ese deseo. "Es un duelo sobre el pasado y sobre el futuro".

"Un niño no solo nace cuando se da a luz. Lo que pierdes no es solo esa idea sino un hijo. Y los padres no sienten validado su dolor y se ven presionados para volver a su vida de antes rápidamente". En otra ocasiones, continúa explicando, a la pérdida del hijo no le sucede un embarazo tan rápidamente y aquí llega un nuevo duelo: el de la infertilidad. "Si no se logra el embarazo, algunas mujeres pierden su identidad. ¡Pero la no maternidad no las debe definir!"

DUELO GESTACIONAL Y PERINATAL

"Mi hijo Eder está en nuestras vidas, lo nombro a todas horas"

Erika Martínez Perdió a su bebé con dos meses

Eder Unanua Martínez falleció un día antes de cumplir dos meses de un derrame cerebral. Su madre está ahora embarazada de su hermana Lier

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona


Erika Martínez Zubieta (Hondarribia, 1992), con una cuna con el nombre de su bebé fallecido con 2 meses. GARZARON

Erika Martínez sueña con el día en que vea por fin la cara de su hija Lier. Como todas las madres. Pero ella, quizá un poco más. Porque la niña, que nacerá el próximo diciembre, será su 'bebé arcoíris: el que llega después del fallecimiento de un hermano. El suyo se llamaba Eder (Unanua Martínez) y llegó al mundo el 26 de febrero de 2025, de manera prematura. Pero todo parecía ir bien hasta que el pequeño falleció un día antes de cumplir los dos meses, el 25 de abril de 2025, como consecuencia de un derrame cerebral inesperado. "Fue un *shock* terrible. No era capaz de procesar lo que estaba sucediendo. Recuerdo aquellos días en el hospital como si me viera desde arriba, como si no fuera yo". Así lo recuerda Erika Martínez Zubieta (Hondarribia, Gipuzkoa, 1992), que vive en Berriozar, junto a su pareja, el pamplonés Mikel Unanua Arribas, de 36 años. La madre desea compartir su historia para ayudar a otras mujeres y familias en la misma situación y para visibilizar esta realidad. "La muerte aún sigue siendo un tabú y la de un bebé, todavía más. Ya te etiquetan de por vida, como la madre que perdió a un hijo".

El que ella soñó cuando se enteró de que estaba embarazada en julio de 2024. "Todo iba muy bien hasta la revisión de la semana 31 (un embarazo a término dura 40). Llevaba unos días con un pitido en la cabeza y me diagnosticaron preeclampsia (tensión alta). No saben a qué se deben pero me ingresaron y me dieron medicación para desarrollar los pulmones del niño". Porque, le explicaron, habría que inducir el parto. Lo que sucedió tres semanas después, en la 34, el 26 de febrero a las 6.30 de la mañana. "El parto fue complicadísimo, tuvieron que utilizar fórceps... Pero todo se resolvió bien", recuerda Erika. Eder pesó 2,2 kilos y permaneció una semana en la unidad de neonatos antes de recibir el alta.

El tiempo que pasó en casa transcurrió con normalidad. "Íbamos a las revisiones de la pediatra y también de la neuróloga porque nació con un quiste en la cabeza. Pero decían que todo iba bien". Hasta la mañana del miércoles 23 de abril, cuando el bebé no reaccionaba. "Estaba muy adormilado y yo veía que algo no iba bien. Nos fuimos corriendo a urgencias y lo ingresaron en la UCI. Vivimos dos días terribles en los que no nos movimos de su lado". Finalmente, Eder falleció el 25 de abril, por una isquemia cerebral. "No sabemos por qué ocurrió pero yo no dejo de pensar en que los fórceps pudieron afectar". Erika y Mikel quisieron donar los órganos de su hijo pero no resultó posible. "Afortunadamente no había en toda Europa ningún bebé que los necesitara. Nos hubiera gustado que Eder pudiera ayudar a otros niños".

Manos vacías

El regreso a casa, a la cuna, los cajones llenos de ropa y el olor del bebé, recalcan, son imposibles de describir. Desde un primer momento, buscaron ayuda en la delegación navarra de la asociación vasca *Esku Hutsik* (manos vacías). "Intentaba coger aire. Veníamos de la muerte de mi madre y el nacimiento de Eder trajo una gran alegría a mi familia. Era el primer nieto. Y, de repente, nos cambió toda la vida". El apoyo de esta asociación y la terapia de grupo en *Goizargi* (asociación navarra de duelo) les ayudaron a seguir adelante. "Y sobre todo, a darte cuenta de que no estás sola. De que no eres la única desgraciada a la que le ha pasado esto".

El embarazo de Lier llegó pronto y Erika ha alcanzado ya las 28 semanas (la fecha prevista de parto es el 31 de diciembre). "Quiero ilusionarme con el nuevo embarazo pero el fantasma del miedo siempre planea". Aunque en esta gestación, recuerda, está muy controlada. "Me llevan en la consulta de alto riesgo y, por ahora, todo va bien. ¡No puedo estar todo el día con miedo! Y el otro día le compré a Lier un vestido", se ríe al recordarlo.

Los cajones con la ropa de Eder aún permanecen llenos y un pequeño 'altar' con su foto y algunos recuerdos adornan la habitación. "El día que hubiera cumplido un año plantamos un árbol. Queríamos crear algo suyo. Porque Eder vivió y permanece en nuestras vidas. Yo lo nombro a todas horas". Algunas personas, cuenta, no hablan de él "con la mejor intención" para no causarle daño. "Pero queremos que se visibilice esta realidad. No debe ser un tabú".

El camino del duelo, confiesa, ha sido diferente en ella y en su pareja. "Los dos lo hemos pasado muy mal pero no hemos caminado al unísono. Te tienes que apoyar mutuamente. Nosotros pudimos pasar toda la baja maternal juntos después de morir Eder".

"El duelo por el hijo fallecido es como si se te cayera un castillo de naipes. Como si todo lo que hubieras proyectado desapareciera". Y la llegada de Lier (significa unir, vincular...) será una alegría. "Pero no viene a sustituir a su hermano. Cada hijo es distinto. Hay que tener cuidado con estos niños para que no carguen con el peso del hermano muerto".

DNI

El duelo y el tabú Erika Martínez Zubieta (Hondarribia, 1992) vive en Berriozar con su pareja, Mikel Unanua Arribas. Ella dirige una asociación para niños con diversidad funcional en San Sebastián y él es informático. Erika se quedó embarazada en julio de 2024 de su primer hijo, Eder, que nació el 26 de febrero de 2025 y falleció el 25 de abril, por un derrame cerebral

SUS FRASES

"Quiero ilusionarme con el nuevo embarazo pero siempre planea el fantasma del miedo"

"La muerte sigue siendo un tabú y la de un bebé, todavía mucho más. Te ponen una etiqueta"