

El estrés del llanto desatendido es neurotóxico para el bebé

You are here:



Por Margot Sunderland

Las generaciones anteriores de padres dejaban que sus hijos lloraran para “ensanchar los pulmones” (o porque lo recomendaba [algún método conductista de sueño infantil](#)), ignorantes de la vulnerabilidad del cerebro infantil al estrés. Cuando el bebé llora, las glándulas adrenales secretan la hormona del estrés denominada cortisol. Si el niño es reconfortado y tranquilizado, el nivel de cortisol desciende; de lo contrario aumenta. Esta es una situación peligrosa porque, **a largo plazo, el cortisol puede alcanzar concentraciones tóxicas, capaces de dañar las estructuras y sistemas cruciales del cerebro infantil en desarrollo.** El cortisol es una sustancia química de acción lenta, que puede permanecer en el cerebro durante horas en un alto nivel de concentración.

Seamos claros desde el principio: **no es el llanto en sí lo que afecta al cerebro del bebé, es la congoja prolongada y desconsolada.** No pretendo decir que has de acudir corriendo en cuanto su labio inferior empieza a temblar o tras un breve estallido de llanto de protesta que solo dura unos minutos. El llanto prolongado es ese llanto que cualquier madre sensible (cualquier persona sensible a la desesperación ajena) podrá reconocer como una desconsolada llamada de socorro. Es ese llanto que sigue sin cesar y solo se detiene cuando el bebé está completamente agotado y queda dormido o, ya desesperado, se da cuenta de que nadie acudirá en su ayuda.

Si permitimos que el bebé siga llorando así demasiadas veces, se puede ver afectado de por vida

Amplios estudios científicos demuestran que el estrés prematuro ocasiona alternaciones negativas permanente en el cerebro infantil. **Los niños que han soportado prolongados periodos de llanto no consolado pueden desarrollar un sistema de respuesta al estrés excesivamente sensible que les afectará a lo largo de su vida. Eso significa que su percepción del mundo y de los acontecimientos que le ocurren estará teñida de una sensación de amenaza y de ansiedad**, aunque esté perfectamente a salvo.

Si dejamos que el bebé llore a solas:

- Elevados niveles de hormonas tóxicas inundan su cerebro.
- Su cerebro sufre un síndrome de abstinencia de los opioides.
- Es posible que los sistemas de respuesta al estrés del cerebro y del cuerpo queden programados para presentar reacciones hipersensibles
- Se activan los circuitos del dolor en el cerebro, exactamente como ocurriría si el bebé sufriera dolor físico.

¿Qué repercusiones tiene un sistema hipersensible de respuesta al estrés en el crecimiento del niño? Es como tener una alarma defectuosa en el cerebro, que se dispara al menor estímulo. El cerebro reacciona ante factores estresantes nimios, que otras personas superarían sin problemas. Además, si el niño queda programado para el estrés en la infancia, será vulnerable a la depresión, la ansiedad, las dolencias físicas relacionadas con el estrés y el abuso de alcohol cuando sea adulto. Es el caso de los bebés que no recibieron atención cuando lloraban y en la niñez soportaron una estricta disciplina, con poco afecto y atención para compensar.

Qué pasa cuando el bebé llora

Cuando el niño llora intensa y desesperadamente, el sistema de alarma de su cuerpo, el sistema nervioso autónomo (que sigue madurando después del nacimiento) queda muy descompensado. Mientras dura la congoja la parte de alarma (o “simpática”) de este sistema de muestra hiperactiva, y la rama tranquila y sosegada (o “parasimpática”), hipoactiva. Esto significa que el cuerpo del niño está dispuesto a la acción, “luchar o huir”, a la vez que secreta altos niveles de adrenalina. El ritmo cardíaco se acelera, la presión sanguínea aumenta, se estimula la sudoración, los músculos se tensan, la respiración se acelera y el apetito disminuye (porque el sistema digestivo ahorra sangre y energías para preparar los músculos para la acción).

El estrés a corta edad puede causar la muerte de neuronas en el hipocampo

Este se encuentra en lo más profundo del cerebro inferior mamífero, y desempeña un papel importante en la capacidad de memoria a largo plazo. Los escáneres cerebrales de niños que han sufrido angustia intensa sin recibir consuelo muestran el hipocampo un tanto encogido, debido a la muerte de neuronas en sus tejidos. Sistemas esenciales relacionados con los opioides, la noradrenalina, la dopamina y la serotonina, sustancias químicas relacionadas con las emociones que todavía no están bien establecidas en el cerebro infantil, se pueden ver muy afectados, resultado

de desequilibrios químicos cerebrales.

Cuando los niveles de dopamina y noradrenalina son bajos, el niño tendrá dificultades para concentrarse y prestar atención. Esto, a su vez, dará lugar a problemas de aprendizaje. **Los niveles bajos de serotonina se encuentran entre los factores clave que causan muchas formas de depresión y comportamientos violentos.**

Los opiodes son vitales para la disminución de los sentimientos de miedo y tensión, por eso la desactivación de los opiodes en ciertas partes del cerebro puede causar el incremento de sentimientos negativos, en detrimento de los positivos.

La ciencia de reconfortar

En cambio, si respondemos siempre a la aflicción de nuestra/o hija/o a lo largo de los años y tomamos en serio sus llantos angustiados, en su cerebro se establecerán sistemas de respuesta al estrés muy eficaces, que le permitirán hacer frente al estrés cuando sea mayor.

De tí depende devolverle el equilibrio. Tu sosiego activará el nervio vago, que pertenece a la parte parasimpática “relajante y tranquilizadora” del sistema nervioso autónomo. Cuando más le reconfortas, mayor es la regulación de los sistemas de alarma de su cuerpo y más duraderos serán los efectos.

Cuando reconfortamos al bebé que llora activamos su nervio vago, que se encuentra en el bulbo raquídeo. Este nervio regula la función de órganos muy importantes del cuerpo. Con el consuelo afectuoso, el nervio vago restaura rápidamente el orden de los sistemas corporales cruciales que se han visto perturbados por el estrés: devuelve el equilibrio al sistema digestivo, al ritmo cardíaco, a la respiración y al funcionamiento del sistema inmunológico.

Uno de los regalos más importantes que podemos ofrecer a nuestros hijos es ayudarles a establecer un buen tono vagal. La investigación demuestra que un buen tono vagal está relacionado con el equilibrio emocional, la claridad del pensamiento, la capacidad de concentración y la eficiencia del sistema inmunológico. Suele ser agradable estar en compañía de personas con un buen tono vagal.

Margot Sunderland

Psicóloga infantil y psicoterapeuta

Extraído de “la ciencia de ser padres”