

## **La ciencia lo confirma: la práctica del Mindfulness mejora la fertilidad**

### **La CEO de Psicofertilidad Natural, Antonia González, embrióloga, obtiene muy buenos resultados en su clínica con esta técnica**

La ciencia ha probado muchas veces que la meditación es una práctica beneficiosa para la salud. Cada año se publican más artículos científicos sobre esta técnica. "Son realmente sorprendentes -explica Antonia González, embrióloga y CEO de PsicoFertilidad Natural – y, de hecho, es una de las técnicas que uso con mis pacientes", una clínica de fertilidad con técnicas naturales (no es reproducción asistida).

Pubmed, la 'biblia' de las publicaciones científicas más prestigiosa, contiene hasta 6000 estudios sobre la Meditación (especialmente la Mindfulness) en los últimos 5 años. "Este hecho supone que estamos avanzando en el estudio de esta práctica, por supuesto, pero -matiza- también que nos falta todavía muchísimo por saber".

"Desbloquea muchas angustias que alguien pueda tener -asevera la embrióloga-, yo misma pasé por una agorafobia muy grave que me tuvo retirada del mundo casi un año, y cuando descubrí esta práctica me fue de una gran ayuda, ya que me hizo tomar conciencia de cómo funcionaba mi mente y de cómo ésta interaccionaba con mi cuerpo y mis emociones, lo cual es muy interesante ya que muchas veces un bloqueo puede impedir una concepción -continúa- así que comencé a formarme para poder ayudar a aquellas mujeres o parejas que están en procesos de infertilidad".

La CEO de Psicofertilidad Natural, además, amplió la formación que recomienda, el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) con el Dr. Vicente Simón, médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia. El Dr. Simón es uno de los impulsores de la meditación Mindfulness en España, y gran discípulo del creador de la técnica, el biólogo Jon Kabat-Zinn, profesor de Medicina emérito en la Massachusetts University Medical School.

"Gracias a estos dos profesionales, apasionados por su trabajo, el Mindfulness está siendo una herramienta importante para muchas personas en este país" - explica González - y agrega "en mi centro realizo un grupo On-Line esto aplicado a los procesos de infertilidad". La experta en infertilidad asegura que funciona: "son ya 7 años formando grupos, casi 20 ediciones, y la experiencia me ha demostrado que realmente es eficaz, son 8 semanas de un trabajo intenso, pero finalmente muy gratificante, porque el cerebro es muy agradecido, y en ese tiempo ya se producen cambios a nivel cerebral (sobre todo el córtex pre-frontal) unas modificaciones en distintas zonas del cerebro que nos hacen sentir mejor".

Esto no significa - prosigue - "que los problemas dejen de estar en nuestra vida pero nuestra forma de reaccionar ante ellos, es totalmente distinta". El sistema hormonal está íntimamente relacionado con el sistema nervioso, "incluso podemos encontrar patologías generadas por estrés, como la amenorrea

secundaria (ausencia de menstruación) pero no solo eso, hay una glándula que es esencial para que se produzca el embarazo y una posterior evolución saludable del mismo, que es la tiroides" - explica.

Dentro de un mal funcionamiento de esta - continúa - "podemos encontrarnos ante varios panoramas: uno, tener una alteración hormonal o inmunológica, es decir, que la mujer o el hombre tengan anticuerpos de tiroides positivos, y se ha demostrado que los niveles elevados de cortisol (hormona del estrés), elevan los anticuerpos de la tiroides, por tanto, se produce un mayor ataque a la misma y una mayor destrucción del tejido - afirma - si tenemos en cuenta que la tiroides es una de las glándulas que regulan todo nuestro metabolismo, quizá tendríamos que darle más importancia, no?" -argumenta.

"Pero no es sólo que tengamos estrés en momentos puntuales, es que vivimos con estrés crónico y sostenido en el tiempo, y este tipo de estrés crónico es tóxico para el organismo y acabará matándonos, porque genera más inflamación en nuestros tejidos, altera las glándulas e incluso puede predisponernos a enfermedades metabólicas", advierte.

El peligro que se tiene en la sociedad moderna es que "hemos normalizado el estrés crónico sin ser realmente conscientes de lo perjudicial que es para nuestro organismo, no solo para nuestra salud mental, sino además para la física, y esa es la parte que no todos conocen y justamente es por esto que lo vemos como algo normal, porque no somos conscientes de las consecuencias que genera para nuestra salud" - advierte.

Estudios que avalan esta teoría

Hay varios estudios publicados sobre las consecuencias del estrés, por ejemplo, en este estudio se ha demostrado que el estrés vivido en la madre durante la gestación, afectará a la descendencia en el futuro. La consecuencia, acortar los telómeros (extremo de los cromosomas) de sus vástagos. ¿Y qué implica esto? El telómero es un marcador de envejecimiento y de vida. Se está planteando la posibilidad (esto es muy novedoso todavía) que el tener los telómeros más largos es sinónimo de vida más longeva. "Esto es muy importante saberlo - advierte - y muy grave si seguimos así, no solo enfermamos nosotros, sino que estamos dejando una impronta en nuestros hijos" - advierte.

Hay otro estudio sobre la Meditación Mindfulness y Sistema inmunológico, que demuestra que practicarla mejora la inflamación, la inmunidad y el envejecimiento biológico.

Y en otro estudio se demostró el número de beneficios de la práctica en mujeres que estaban pasando por procesos de infertilidad y también se observó que el estrés previo a la concepción aumenta el riesgo de infertilidad. En otro se demostró que mejoraba los niveles de citoquinas inflamatorias (es decir, la inflamación) e incluso sobre la diabetes.

"Por mi experiencia - termina - puedo asegurar que el estrés modifica, y no para bien, nuestro organismo, nuestro metabolismo, nuestro sistema inmunológico y por supuesto afecta a nuestras hormonas, y por tanto a nuestra fertilidad", así que todos los profesionales que trabajan esto deberían tener en cuenta la gestión del estrés y de las emociones en todos estos procesos tan delicados y dolorosos.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Valencia](#) [Investigación Científica](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>