

Los embarazos gemelares precisan un mayor control médico para prevenir cualquier eventualidad. El esfuerzo vale la pena porque al final la alegría es doble.



Vienen dos

Hay que cuidarse más cuando son gemelos

La noticia de que se esperan dos niños suele producir un *shock* inicial en la futura mamá. «¿Cuánto me crecerá la tripa? ¿Tendré que guardar reposo? ¿Cómo será el parto?...». Por no hablar de lo que se avecina: dos bocas que alimentan, dos bebés que lloran, dos pañales que cambiar... No obstante, según avanza el embarazo la sorpresa inicial suele dar paso a una gran ilusión y las molestias resultan mucho más llevaderas al pensar en los pe-

queñines que vienen en camino. Aunque es frecuente que se agudicen las molestias típicas del embarazo, la gestación múltiple no tiene síntomas específicos. La presencia de gemelos se puede detectar ya en la primera ecografía, a las seis semanas de embarazo. Sin embargo, éste no se considera viable hasta las 14 semanas de gestación porque el riesgo de aborto es mayor que cuando sólo hay un bebé. Gracias al diagnóstico precoz, hoy se sabe que parte de las gestaciones gemelares se transforman en embarazos únicos

Los tratamientos de fertilidad son los responsables del mayor número de embarazos gemelares

Hoy, una de cada 80 gestaciones es de gemelos; hace 20 años lo era una de cada 147. El aumento se debe a los tratamientos contra la infertilidad: por un lado, porque elevan la probabilidad de que la mujer ovule más de una vez; por otro, porque siempre se implantan varios embriones para tener más posibilidades de embarazo.

¿Y si son más de dos fetos?

La gestación de trillizos tiene unas características similares a la de gemelos, aunque las complicaciones son mayores y los bebés suelen nacer con menos peso (la mayoría son prematuros). Cuando hay más de dos fetos alojados en una misma matriz es indispensable el seguimiento en una unidad hospitalaria de alto riesgo. Las posibilidades de engendrar más de tres niños son muy remotas.

queñines que vienen en camino.

Aunque es frecuente que se agudicen las molestias típicas del embarazo, la gestación múltiple no tiene síntomas específicos.

porque uno de los embriones es eliminado por el organismo en el primer trimestre. Hasta hace unos años se desconocía este dato, pues la pérdida pasaba inadvertida para la madre y el embarazo continuaba con normalidad.

Cómo se forman

Las gestaciones gemelares pueden tener dos orígenes distintos. El más habitual (70 por ciento de los casos) es producto de la fecundación de dos óvulos diferentes. Éstos dan lugar a gemelos bivitelinos o dicigóticos, conocidos popularmente como mellizos, que pueden ser de diferente sexo y no parecerse nada físicamente (incluso es posible que los dos niños hayan sido concebidos en coitos distintos). Se ha comprobado que algunas mujeres ovulan dos veces de forma espontánea y que esa predisposición se transmite a través de los genes. Por eso tienen más posibilidades de tener dos bebés las gestantes que ya han tenido mellizos o que cuentan con antecedentes familiares.

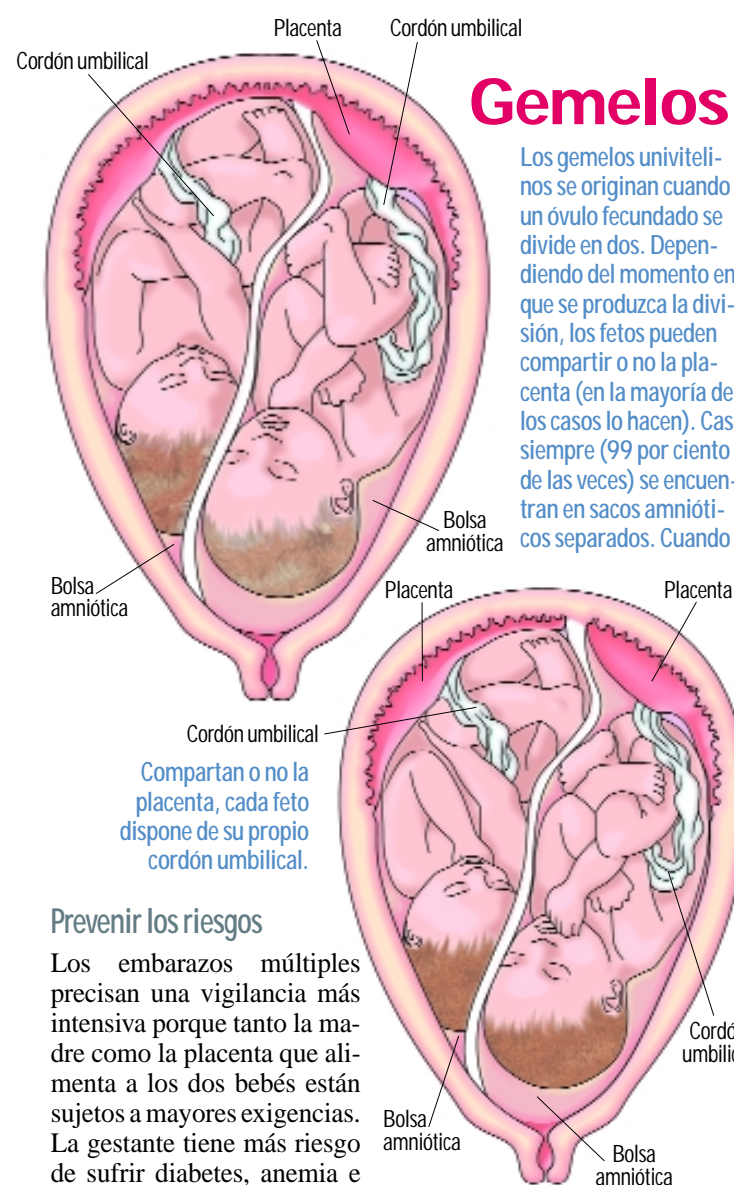
El resto de las gestaciones gemelares (30 por ciento) se origina cuando el óvulo se divide en dos partes idénticas tras ser fecundado. El resulta-

do son dos gemelos univitelinos o monocigóticos, que tienen el mismo material genético y resultan tan iguales que cuesta diferenciarlos. Hasta el momento se desconocen las causas de este fenómeno.

Una gestación más corta

El desarrollo de los gemelos es casi idéntico al de un solo bebé. La única diferencia está en que crecen menos (raramente sobrepasan los dos kilos y medio) y tienen un periodo de gestación más corto. Generalmente el parto se produce antes de la semana 37, y cuando no ocurre así el médico suele provocarlo para prevenir problemas en la placenta. Hasta la segunda mitad del embarazo los bebés pesan lo mismo que si fueran fetos únicos. Pero a partir del segundo semestre empiezan a notarse diferencias en el crecimiento.

Además, si los pequeños comparten placenta, puede ocurrir que la sangre no se reparta igual entre los dos niños y uno crezca más que otro. Esta complicación se conoce como síndrome de transfusión fetofetal, y es especialmente peligrosa para el feto que crece más porque la llegada de sangre en exceso puede sobrecargar su corazón.



Gemelos

Los gemelos univitelinos se originan cuando un óvulo fecundado se divide en dos. Dependiendo del momento en que se produzca la división, los fetos pueden compartir o no la placenta (en la mayoría de los casos lo hacen). Casi siempre (99 por ciento de las veces) se encuentran en sacos amnióticos separados. Cuando

Compartan o no la placenta, cada feto dispone de su propio cordón umbilical.

Prevenir los riesgos

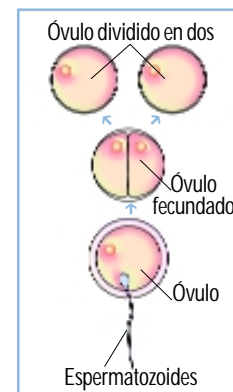
Los embarazos múltiples precisan una vigilancia más intensiva porque tanto la madre como la placenta que alimenta a los dos bebés están sujetos a mayores exigencias. La gestante tiene más riesgo de sufrir diabetes, anemia e hipertensión, que a su vez puede derivar en edema (retención de líquidos) y preeclampsia (un trastorno que produce retraso en el crecimiento del feto). Por su parte, los niños tienen más probabilidades de sufrir alteraciones en el funcionamiento de la placenta, crecimiento intrauterino retardado, malformaciones y parto prematuro.

Los peligros existen y no hay que pasarlos por alto, pero afortunadamente hoy en día los médicos disponen de gran diversidad de métodos y moderna tecnología para tratar las gestaciones múltiples, que llegan en su mayoría a buen término. A lo largo de la

segunda mitad del embarazo se realizan ecografías periódicas para controlar el crecimiento de los fetos y poder detener las contracciones en el caso de que se presenten antes de tiempo (un hecho bastante habitual cuando hay más de un niño alojado en la misma matriz), o adelantar el parto si algo no marcha bien.

A menudo, el ginecólogo ha de prescribir medicación para acelerar la maduración de los pulmones de los fetos, ya que es frecuente que los niños nazcan prematuros.

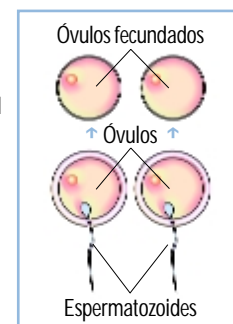
Hace apenas un par de décadas algunas mujeres no se



no es así, hay más riesgos y se requiere un control más exhaustivo.

Mellizos

Los gemelos bivitelinos son producto de dos óvulos fecundados por dos espermatozoides. Cada feto se desarrolla en una bolsa amniótica y se alimenta de su propia placenta (aunque a veces éstas están tan



próximas que parecen una sola). El 50 por ciento de los gemelos son parejas de diferente sexo; del otro 50, la mitad son dos chicos y la otra mitad, dos chicas.

enteraban de que esperaban gemelos hasta el momento del parto. Actualmente, es prácticamente imposible que suceda algo así gracias al uso generalizado de la ecografía, que permite asimismo realizar un seguimiento mucho más estrecho de la gestación.

Controles y cuidados

En estos embarazos, la dieta debe ser especialmente estricta para prevenir la aparición de diabetes gestacional. Esto es importante, porque la medicación que puede necesitar la futura madre para detener las contracciones prematuras así como los fármacos que se prescriben para acelerar la maduración pulmonar de los fetos pueden disparar las tasas de azúcar.

La vigilancia del peso también es necesaria porque el exceso de grasas facilita la aparición de trastornos como la hipertensión. Aunque se puede engordar algo más que en un embarazo único, en general no conviene sobrepasar los 14 kilos de ganancia.

Cuando aparecen muchas contracciones o el volumen de la barriga dificulta la realización de las tareas habituales es aconsejable guardar reposo. Los médicos suelen recomendar la baja laboral en la segunda mitad del embarazo.

¿Cómo será el parto?

En las gestaciones gemelares aumentan las posibilidades de parto prematuro y cesárea. No obstante, la mitad de las gestantes dan a luz por vía vaginal sin más problema que el de realizar el expulsivo dos veces seguidas. La posición de los bebés es determinante. Por lo general, cuando la cabeza de los dos niños está orientada hacia abajo, el parto se desarrolla sin complicaciones. Éste también es posible cuando uno de los niños se sitúa cabeza abajo y el otro, de nalgas. Pero si los dos se encuentran de nalgas o uno está atravesado (horizontal), habrá que recurrir a la cesárea. Entre el nacimiento de un niño y otro pueden transcurrir entre 15 y 20 minutos.