Efectos en la salud de las primeras experiencias desde la etapa prenatal:

escrito por Sara Carbonell | 31 de julio de 2026



Muchas de las enfermedades que aparecen en la edad adulta comienzan a gestarse incluso antes del nacimiento. La ciencia lleva años demostrando que las primeras experiencias dejan una huella profunda en nuestro cerebro y en todo el organismo. **¿Qué podemos hacer durante el embarazo y los primeros años de vida para mejorar la salud?**

Es fundamental que el conocimiento científico llegue a toda la sociedad para traducirse en mejores decisiones y oportunidades para la infancia. **El Centro de Desarrollo de la Infancia de la Universidad de Harvard** recuerda una idea clave: **en el desarrollo infantil no solo importa lo que ocurre, sino también cuándo ocurre.** Las primeras etapas de la vida constituyen una ventana de oportunidad única, ya que los sistemas biológicos son especialmente sensibles a las experiencias y al entorno. **Por ello, las políticas públicas y las iniciativas de entidades sociales, escuelas y administraciones deberían priorizar actuaciones tempranas basadas en evidencias científicas.**

Según el **informe del Centro de Desarrollo de la Infancia de la Universidad de Harvard**, las experiencias en la etapa prenatal y en los primeros años influyen no solo en el

desarrollo del cerebro, sino también en los sistemas inmunológico, metabólico y cardiovascular. **Durante el embarazo y la primera infancia, el cerebro, el corazón, los pulmones y el sistema inmunitario se desarrollan a gran velocidad, por lo que factores como la calidad de las relaciones, la contaminación o la exposición a sustancias tóxicas pueden dejar una huella duradera.** La buena noticia es que proteger a los niños y niñas durante este periodo genera beneficios que perduran toda la vida.

Cuando un niño o una niña vive situaciones de adversidad intensa y prolongada, su sistema de respuesta al estrés puede permanecer activado durante demasiado tiempo. Con el paso de los años, esta situación aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad o problemas de salud mental. Por ello, prevenir el **estrés tóxico** desde los primeros años constituye también una estrategia de promoción de la salud.

El informe propone medidas concretas que pueden impulsar tanto las administraciones como las comunidades educativas y vecinales para garantizar un comienzo de vida saludable:

- **Apoyar a las personas cuidadoras.** Medidas como los permisos parentales, las ayudas económicas o las redes comunitarias reducen el estrés familiar y favorecen relaciones estables y seguras para la infancia.
- **Crear entornos saludables.** Mejorar la calidad del aire y del agua en escuelas infantiles, colegios, campamentos y otros espacios frecuentados por niños y niñas reduce la exposición a contaminantes perjudiciales durante una etapa especialmente vulnerable.
- **Garantizar una vivienda estable.** Facilitar el acceso a viviendas asequibles y prevenir los desahucios

proporciona un entorno seguro que favorece el desarrollo infantil.

- **Facilitar la atención sanitaria durante el embarazo.** Acercar los servicios de salud a las familias, especialmente en zonas rurales o con mayor vulnerabilidad social, mejora el acceso a la atención prenatal y reduce las desigualdades desde el inicio de la vida.

Imagen: Chat GPT