

# El nacimiento de un niño

## *Impacto en papá y su biometría*

Willem L. Middelkoop

July 13, 2021



Hoy he presenciado el nacimiento de mi hija. Te sientes humilde como hombre, al presenciar el trabajo de parto y la magia. No estoy seguro de si pueda encontrar algo que tenga más impacto en un hombre que esto. Por motivos científicos y curiosidad, llevé puesto un sensor biométrico, y esto es lo que registró.



*Una de las ventajas de una cesárea planificada es que sabes cuándo comenzará la acción, lo que te da mucho tiempo para conducir al hospital.*



*Yo mismo vestido y listo: es un privilegio increíble poder presenciar la cirugía como hombre. ¡Muchas, muchas gracias al personal del hospital!*



*Menos de una hora después, eres papá. ¡WOW, hola tú!*



*¡Por suerte, mi experiencia con nuestro primer hijo fue útil! Como saber andar en bicicleta, ¡nunca olvidarás cómo cambiar pañales!*



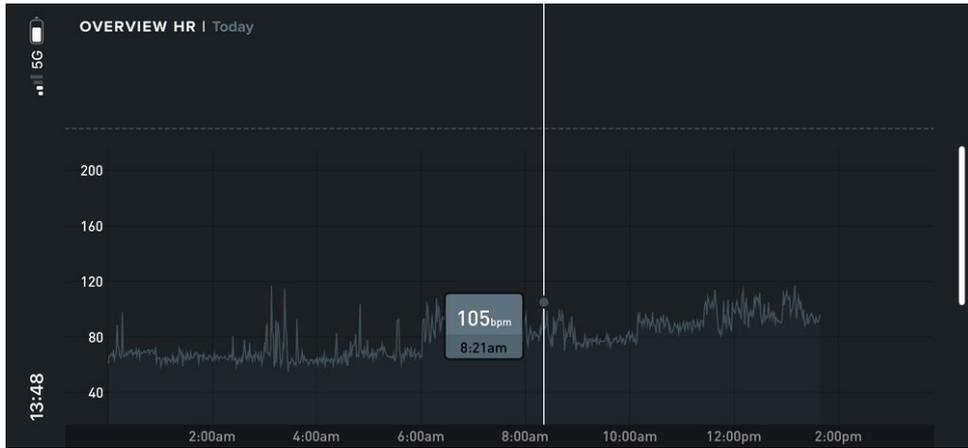
*Horas más tarde, cuando la adrenalina baja, comenzarás a sentir el impacto (y tendrás muchas manchas en tu camisa para demostrarlo, ¡ja!).*

## Datos

Por mi curiosidad personal, para aprender sobre mi cuerpo, uso un sensor [WHOOP](#). Registra continuamente:

- mi frecuencia cardíaca (latidos por minuto)
- mi variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC, ms)
- frecuencia respiratoria (respiraciones por minuto)
- puntuación de recuperación relativa y personalizada (¿qué tan bien descansado está *mi* cuerpo hoy?)

Lo mejor de WHOOP es que te permite comparar los datos de un día con tus valores normales, recopilados y analizados durante un período de tiempo más largo. Esto permite a WHOOP identificar muy claramente las desviaciones de lo normal. Y, vaya, convertirse en papá ciertamente califica: ¡el impacto es claramente visible en los datos!



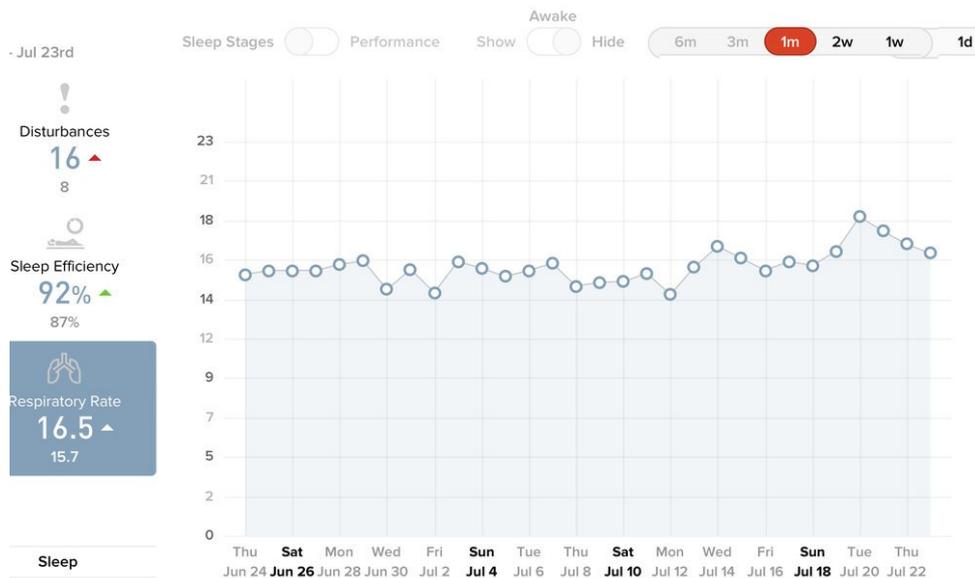
*Datos de frecuencia cardíaca durante el día: mi frecuencia promedio aumenta durante el día a medida que estoy cada vez más agotado; un aumento en la frecuencia cardíaca es claramente visible alrededor del momento en que vi a mi hija por primera vez, increíble.*

No te recuperas del nacimiento de la noche a la mañana, eso lleva al menos 18 años, me han dicho... - y la biometría lo demuestra. Los datos de los días posteriores al nacimiento muestran claramente que mi cuerpo necesita tiempo para adaptarse a la nueva realidad.



*Mi hija nació el martes 13 de julio; los datos muestran claramente el impacto en mi cuerpo y su ajuste gradual a esta nueva paternidad.*

Una semana después del nacimiento de mi hija, las cosas se pusieron feas para mí, simplemente me quedé sin energía y me enfermé. El martes 20 de julio puedes ver esto en los datos de frecuencia respiratoria. Siempre que tu cuerpo está luchando contra una enfermedad o infección, las frecuencias respiratorias tienden a aumentar.



*Datos de frecuencia respiratoria que muestran que me enfermo, aproximadamente una semana después del nacimiento de mi hija, el 20 de julio.*

Se sabe que las frecuencias respiratorias capturadas por WHOOP son muy estables a lo largo del tiempo. Esto las convierte en un claro indicador de cuándo las cosas están fuera de lo común. Puedes ver claramente que tiene un pico en el gráfico. En ese momento, tenía fiebre y tuve que tomar precauciones debido a una posible infección por COVID (que resultó no ser el caso).



*Tiempo de fiebre: 38 grados Celsius está muy por encima de mi temperatura normal.*

Por suerte me recuperé rápidamente y pude volver con mi familia con buena salud.

¡Puedo asegurarles que ser padre de dos hijos requiere toda la energía que puedas encontrar!



*Regresando a casa recuperado y sintiéndome bien, tiempo de celebración: "Hoera een meisje".*



*Un papá feliz, dos niños increíbles, ¡multijugador!*

## **Conclusión**

No todos los días te conviertes en papá, y vaya que su impacto es tremendo. Si bien el trabajo de la mujer es legítimamente respetado y anunciado como increíble, el nacimiento de un hijo también tiene un impacto físico en el hombre. ¡Cuídate para poder dar lo mejor de ti, ya que la paternidad se trata de un juego de equipo!