

Estrés durante el embarazo y posparto



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Conocer qué es el estrés.



Identificar las señales de estrés durante el embarazo y el posparto.

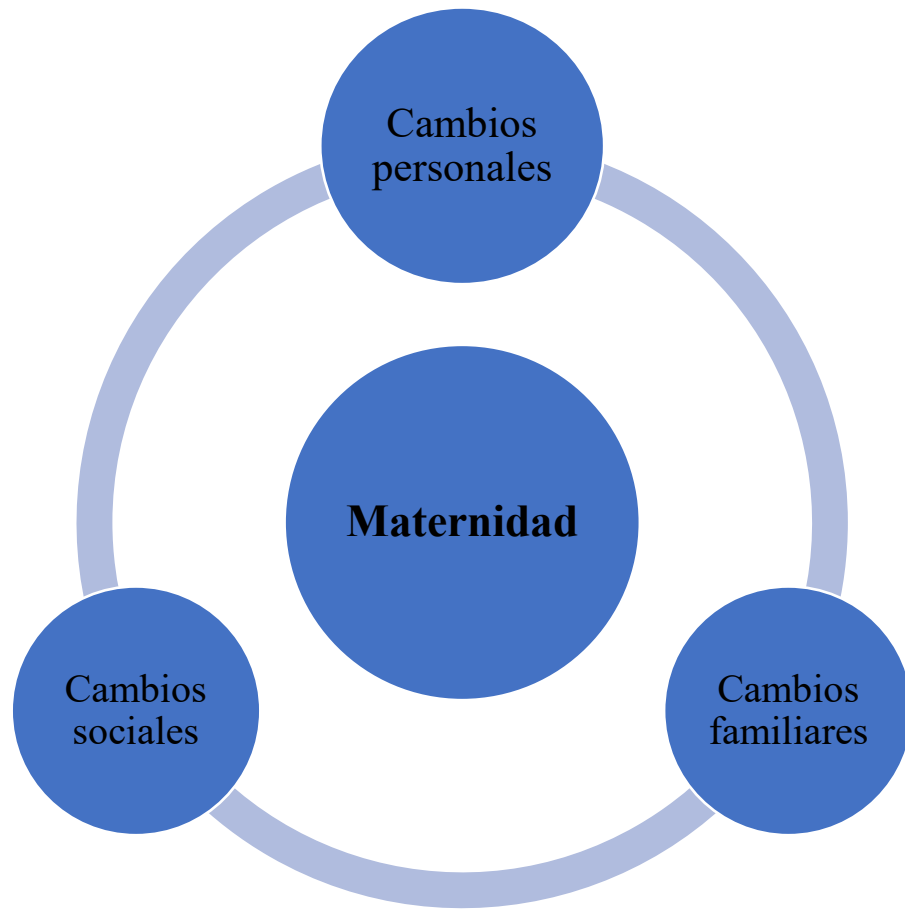
Mencionar estrategias para manejar el estrés durante el embarazo y el parto.

¿Qué es el estrés?

- El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede ocurrir en cualquier situación o pensamiento que le haga sentir frustrada, furiosa o nerviosa.
- Es la reacción de su cuerpo ante un desafío o demanda. En pequeños episodios, el estrés puede ser positivo, por ejemplo, cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Sin embargo, cuando el estrés dura mucho tiempo, puede hacer daño a su salud.



¿Qué puede causar el estrés?



- Los malestares físicos y otros cambios en la vida diaria pueden causar estrés durante el embarazo y posparto.
- Algunos tipos de estrés pueden causar problemas de salud graves, como presión arterial alta o parto prematuro.

Maternidad

- Desde el momento en que la mujer se entera de que está embarazada, comienza una serie de cambios emocionales y psicológicos.
- En una descripción detallada, Daniel Stern, autor del libro “El nacimiento de una madre”, explora aspectos de la maternidad que coinciden con el proceso. La maternidad es un proceso que ocurre en etapas, iniciándose desde el embarazo y completándose tras el parto y los primeros meses de cuidado.
- El cuerpo se encarga de la formación física del feto; la mente se encarga de la idea de la madre que será.





Estrés Durante el Embarazo

¿Cómo puede afectar el estrés en su embarazo?

- Sentirse estresada durante el embarazo es común, ya que es una etapa de muchos cambios: en la vida familiar, el cuerpo y las emociones. Es posible que reciba bien esos cambios, pero pueden agregar más estrés a su vida.
- Los altos niveles de estrés que se mantienen durante mucho tiempo pueden provocar problemas de salud, como alta presión arterial y enfermedad del corazón.



Efectos del estrés durante el embarazo en su bebé

- Efectos a corto plazo:
 - Bajo peso al nacer.
 - Nacer antes de la semana 35 de gestación, prematuro.
- Efectos a medio plazo:
 - Niveles de desarrollo cognitivo más bajos.
 - Un desarrollo motor más retrasado.
- Efectos a largo plazo, en la edad adulta:
 - Niveles de estrés más altos.
 - Mayor riesgo de sufrir trastornos psicológicos.



Causas

- Los malestares del embarazo, como náuseas, estreñimiento, cansancio o dolor de espalda.
- Sus hormonas están cambiando, lo cual puede afectar su estado de ánimo.
- Sentir preocupación sobre el parto o con relación a cómo cuidar a su bebé.
- Pensar en cómo manejar las responsabilidades laborales.
- Tal vez le preocupe lo que come, bebe, siente y cómo estas cosas afectan a su bebé.

Síntomas

Nerviosismo o irritabilidad

Fatiga

Falta de concentración

Dolores de cabeza, náuseas,
dolor de estómago

Problemas para dormir

Técnicas para controlar el estrés durante el embarazo

- Sepa que los malestares del embarazo son solo temporales. Pregunte a su médico cómo controlarlos.
- Mantenga su salud y el buen estado físico. Consuma alimentos saludables, duerma lo suficiente y practique actividad física siempre que su ginecólogo-obstetra lo autorice. El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés y contribuye a prevenir los malestares comunes del embarazo.
- Pruebe actividades de relajación, como yoga prenatal o meditación.

Técnicas para controlar el estrés durante el embarazo

- Tome una clase de educación sobre el parto para que sepa qué esperar durante el embarazo y cuando su bebé llegue.
- Si trabaja, prepárese con anticipación para que usted y su empleador estén ambos organizados para su ausencia del trabajo.
- Dedique cualquier momento libre que tenga para relajarse.



Red de apoyo



- Forme una buena red de apoyo, su pareja, familia y/o amigas.
- Descubra qué le causa estrés y hable de eso con su pareja, un(a) amigo(a), un familiar o su profesional médico.
- Si cree que puede tener depresión o ansiedad, hable de inmediato con su profesional médico. Empezar el tratamiento temprano es importante para su salud y la de su bebé.
- Pida ayuda a las personas de su confianza. Acepte la ayuda cuando se la ofrezcan. Por ejemplo, puede necesitar ayuda para limpiar la casa o si desea que alguien la acompañe a sus visitas prenatales.

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a blue tank top, holding a newborn baby. The baby is wrapped in a pink blanket and has a white medical bandage on its arm. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a blurred hospital room with medical equipment. A white, torn-edge shaped graphic is overlaid in the center of the image, containing the title text.

Estrés durante el posparto

Estrés durante el posparto

- Tener estrés y ansiedad después del parto es más común de lo que crees.
- El estrés posparto es la respuesta del organismo de la madre tras el parto. Está provocado por los cambios que produce la llegada de un bebé a casa. El bebé necesita toda la atención las 24 horas del día y esto puede generar ansiedad.



Estrés durante el posparto



- Los bebés son capaces de identificar los olores o las voces de sus progenitores, por lo que, cuando una madre se ve en una situación de estrés, el bebé imita su respuesta y provoca que aumente su frecuencia cardíaca.
- Cuanto más estrés muestra la madre, más estrés tendrá el bebé. Asimismo, los síntomas que experimenta la madre pueden afectar al bebé, por lo que es fundamental que se tome un momento para relajarse antes de sostenerle en brazos.

Síntomas

Ansiedad

Aislamiento

Alimentación descontrolada

Frustración y llanto

Problemas para dormir

Técnicas para controlar el estrés durante el posparto

1. **Cuide de su alimentación.** Consuma alimentos nutritivos y no salte nunca la hora de la comida, especialmente si estás dando el pecho.
2. **Procure dormir.** Puede ser complicado, pero debe aprovechar los momentos en los que su bebé esté dormido para que usted pueda descansar. Adáptate a los horarios del recién nacido.
3. **Delega a tu red de apoyo.** No tiene que ser una supermamá, recuerde que su pareja también debe encargarse del pequeño. Esto le ayudará a liberar estrés y a recuperarse rápidamente.
4. **No deje su vida de lado.** Es cierto que será difícil salir de casa sin su bebé, pero es necesario, especialmente cuando ya han pasado los primeros meses. Salir a dar un paseo sin el bebé puede ser una buena opción, sobre todo si su nivel de estrés es bastante elevado. Aproveche para quedar con amigos y ponerse al día.

No obstante, si tras poner estos consejos en práctica la situación continúa, acude a un especialista.



Tristeza Posparto "*Baby Blues*"

- La tristeza posparto está presente en aproximadamente un 80% de las madres.
- No se considera una condición patológica, sino una respuesta natural ante los cambios hormonales, sociales y psicológicos. Este proceso puede durar hasta las 2-3 semanas.
- Se caracteriza por llantos, sentimientos de vulnerabilidad y decaimiento.
- Remite por sí misma y se beneficia de apoyo social y familiar.



Ansiedad posparto

Si se siente agobiada por la preocupación, no puede dormir o se siente constantemente nerviosa, podrías estar sufriendo un trastorno del estado de ánimo posparto conocido como **ansiedad posparto** (APP). La APP se define como sentimientos excesivos de preocupación y pánico que alteran su vida diaria. Los síntomas de la APP pueden incluir pensamientos involuntarios y/o persistentes que dificultan el cuidado de ti misma y del bebé.

- ✓ Deberá acudir donde un profesional de la salud mental para determinar si padece de estrés posparto, tristeza posparto, ansiedad posparto, depresión posparto o psicosis posparto.



¿Cuándo buscar ayuda?

- Si después del parto se siente triste, ansiosa, abrumada o si tiene la sensación de no poder amar ni cuidar a su bebé; síntomas de sentimientos que duren por más de 2 semanas, es posible que estés experimentando depresión posparto. Es importante reconocer estos síntomas a tiempo para recibir el apoyo y la ayuda adecuada.
- Algunos de los síntomas comunes incluyen:

Sentirse enojada o malhumorada

Sentirse triste o desesperanzada

Sentirse culpable, avergonzada e inútil

Comer más o menos de lo habitual

Dormir más o menos de lo habitual

Llanto o tristeza inusual

Pérdida de interés, alegría o placer en cosas que solía disfrutar

Alejarse de amistades y familiares

Posibles pensamientos de hacerle daño al bebé o a ti misma.



¿Cuándo buscar ayuda?

- Trabajar con un profesional de la salud mental, junto con el apoyo de sus familiares, es una excelente manera de desarrollar un plan de tratamiento adecuado para trabajar con la salud mental durante el embarazo y posparto.
- El profesional de la salud mental podría recetarle medicamentos y recomendarle distintas estrategias para ayudarle en su recuperación. Entre las cuales pueden ser: grupo de apoyo, practicar el autocuidado mediante el descanso, realizar actividad física regular y mantener una alimentación balanceada.



Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
 - <https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/estres.aspx>
 - <https://www.natalben.com/embarazo-estres-como-afecta-embarazada-bebe>
 - <https://www.enfamil.es/blogs/ser-madre/estres-postparto-sintomas-como-evitarlo>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007215.htm>
 - https://www.babycenter.com/baby/postpartum-health/postpartum-anxiety_40009374
- 

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas.



Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día / 7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¿Preguntas?





¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389