

## Estrés y el embarazo

La noticia de un embarazo puede generar una variedad de emociones tales como: sorpresa, felicidad, dudas y preocupaciones. Los cambios físicos y hormonales, la espera de la llegada del bebé, entre otras razones, pudiesen provocar el desarrollo del estrés.



El estrés es una respuesta natural del cuerpo. Se activa cada vez que sentimos que algo amenaza nuestra sobrevivencia o que no tenemos la posibilidad de solucionar alguna situación. Experimentar un poco de estrés en algunas situaciones es normal y puede ayudarnos a sobrepasarlas. Sin embargo, enfrentarse al estrés por un tiempo prolongado puede provocar cambios y situaciones en el estado de salud, afectando la sensación de bienestar. El estrés puede ser causado por diversas razones. Una misma situación puede ser estresante para algunas personas mientras que para otras no. Si ocurre un suceso estresante, pudiese manifestarse de la siguiente manera:

- **Física-** palpitaciones, sudoración, caída del cabello, temblores, espasmos musculares, problemas estomacales, cambios en el apetito, visión borrosa, mareos, dolor en el pecho, dolor de cabeza, tensión en la mandíbula, entre otras.
- **Mental-** confusión, pérdida de memoria, pesadillas, dificultad en la toma de decisiones, cambios en el patrón de sueño, entre otras.
- **Emocional-** ataques de ansiedad, miedo, sentimientos de culpabilidad, tristeza, irritabilidad, coraje, llanto, entre otras.
- **Social-** aislamiento de familiares y amigos, dejar de participar en actividades que antes disfrutaba, comenzar conductas de alto riesgo como abuso del alcohol, tabaco, medicamentos u otras drogas, entre otras.

### Algunas situaciones que pudieran generar estrés durante el embarazo son:

- Los malestares típicos del embarazo (náuseas, vómitos, ascos, sueño, cansancio, estreñimiento).
- Complicaciones de salud a causa de alguna enfermedad preexistente o por la pandemia de COVID -19.
- Preocupación acerca del desarrollo del bebé o cómo será el momento del parto.
- Situaciones imprevistas.
- Dificultades laborales o económicas.
- Afrontarse a la toma de alguna decisión importante.
- Pérdida de algún ser querido.

Estar embarazada y experimentar condiciones extremas de estrés puede provocar problemas de salud tales como, aumento en la presión arterial, los niveles de glucosa en la sangre y enfermedad del corazón. Durante el embarazo, este tipo de estrés puede aumentar la probabilidad de tener un bebé prematuro (nacido antes de las 37 semanas de gestación) o un bebé con bajo peso al nacer (pesa menos de 5½ libras). Estos bebés tienen un mayor riesgo de padecer problemas de salud que requieran cuidados hospitalarios.

Existen diferentes maneras para manejar el estrés, sin embargo, hay estrategias que pueden ser perjudiciales para la salud. Por ejemplo, el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar para poder manejar el estrés aumentará el riesgo de que los niveles de glucosa en sangre se eleven. A continuación, algunas recomendaciones para manejar el estrés de manera efectiva:

- Identificar alguna persona de confianza con quien pueda desahogarse.
- Evitar situaciones o personas que le causen estrés.
- Tener periodos de descanso durante el día.
- Consumir alimentos bajos en grasas, sales y azúcares; y evitar omitir las comidas.
- Hidratarse bien y evitar bebidas energizantes como el café y los refrescos.
- Realizar algún pasatiempo o actividad que le divierta.
- Integrar algún tipo de movimiento corporal como estiramientos, caminatas, ejercicios con bajo impacto, baile, natación, yoga, entre otros. Consulte con su médico antes de comenzar.
- Continúe el uso de los medicamentos que han sido indicados y recetados por su ginecólogo obstetra. No suspenda su tratamiento a menos que su médico así lo indique.

Si los niveles de estrés han aumentado constantemente, es importante buscar ayuda profesional. No dude en comunicarse con su proveedor de atención médica y con sus seres queridos, ellos pueden ayudarle a coordinar el servicio necesario. También recuerde que nuestros manejadores de caso están disponibles para ayudarle. Puede acceder al servicio llamando a la línea de servicio al cliente al: 1-844-347-7800, TTY/TDD 1-844-347-7805.

### **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 su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### **Línea de Consejería Médica**

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### Referencias:

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/preconceptioncare/informacion/afecta>

<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/estres.aspx>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/prenatal/Paginas/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en noviembre 2021.

©First Medical Health Plan, Inc.