

Información para Mujeres Embarazadas y Amamantando sobre El Estrés

Esta hoja habla sobre los riesgos que la exposición al estrés pueda tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que usted reacciona a algo que está fuera de lo ordinario, peligroso o inquietante. Casi todo puede causar estrés. Las personas reaccionan a situaciones estresantes de diferentes maneras. Cuando se está bajo estrés, su organismo sufre cambios físicos y químicos para tratar de protegerla.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

El estrés puede generar diferentes síntomas para diferentes personas. Algunos síntomas comunes del estrés son:

- *Síntomas físicos:* Dolores en el pecho, ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar, problemas visuales, rechinar los dientes, mareos, cansancio, problemas estomacales y dolores musculares.
- *Síntomas mentales:* Confusión, pérdida de memoria, pesadillas, dificultad para tomar decisiones, inhabilidad para enfocarse, y problemas para dormir.
- *Síntomas emocionales:* Sensación de ansiedad, culpa, pesar, negación, mienta, irritabilidad, preocupación, frustración o soledad; episodios de cólera o llanto.
- *Síntomas sociales:* Aislamiento de otros, comer demasiado o muy poco, el uso del alcohol, tabaco o drogas.

¿De qué me debo preocupar?

Un poco de estrés puede ser saludable. Mas el estar bajo mucho estrés durante mucho tiempo puede dañar su salud y su bienestar. El estrés la puede causar el desarrollo de problemas como presión arterial alta o depresión. El estrés también puede hacer que las condiciones de salud se agraven. Por ejemplo, si usted tiene diabetes y está bajo mucho estrés, puede ser más difícil mantener su nivel sanguíneo bajo control.

Estoy embarazada. ¿El estar bajo estrés puede dañar a mi bebé?

Es muy poco probable que el estrés durante el embarazo cause malformaciones en su bebé. Pero algunos estudios sugieren que el estar bajo mucho estrés puede incrementar los riesgos a los abortos espontáneos, nacimientos antes de término o bebés con bajo peso al nacer. No se sabe a ciencia cierta si estos resultados se deben al estrés en sí o a otras cosas que usted haga cuando se encuentra bajo mucho estrés, como el fumar cigarrillos, beber alcohol, o usar drogas. Además, si usted tiene una condición como presión alta o depresión como resultado del estrés, esto le pudiera afectar su salud. Es importante cuidar su propia salud para mejorar las posibilidades de tener un bebé sano.

¿Dañará a mi bebé si necesito tomar medicamentos para tratar los efectos del estrés mientras esté embarazada?

Los doctores e investigadores no saben bien sobre todos los efectos posibles que los medicamentos pueden tener cuando una mujer embarazada los toma. Pero en algunos casos, podría ser más dañino el no tratar la condición, digamos la presión alta, de la embarazada. Si usted está embarazada y está bajo mucho estrés, consulte a su proveedor de la salud. Su proveedor de la salud puede decidir si usted necesita tomar medicamentos o qué tipo de medicamento sería mejor para usted y para su bebé.

¿Puedo amamantar mi bebé si estoy tomando medicamentos para tratar los efectos del estrés?

La mayoría de los medicamentos no pasan a la leche materna en altas cantidades como para dañar a los bebés amamantados. Si usted necesita medicamentos para condiciones relacionadas con el estrés, asegúrese de decirle a su proveedor de la salud que está amamantando para que le den los medicamentos ideales para usted y su bebé.

¿De qué manera se puede reducir el estrés?

Es algo natural sentir estrés después de que pasa algo fuera de lo ordinario, peligroso o inquietante. Algunas personas están más propensas a sentir estrés que otras. He aquí algunas cosas que puede hacer para disminuir los efectos del estrés:

- Hable sobre sus sentimientos con sus amigos, familiares o un profesional. No dude en pedir ayuda.
- Conserve buenos hábitos de salud. No fume, beba alcohol o use drogas. Coma dieta sana y descanse mucho.
- Si su proveedor de la salud le ha prescrito medicamentos, asegúrese de tomarlas como se le ha indicado.
- Si se ha visto afectada por sucesos grandes, como un desastre natural, no

vea tanta televisión, ni escuche las noticias o lea sobre el evento. El volver a vivir el evento puede incrementar su ansiedad y causarle más estrés.

- Trate de divertirse. Encuentre algo que disfrute hacer. Recuerde darse tiempo para usted misma.

¿Dónde me pueden ayudar?

Es muy importante recibir ayuda de un profesional antes de que sus niveles de estrés sean muy altos. Póngase en contacto con su proveedor de la salud, profesional de la salud mental o clínica, un consejero o eclesiástico. Estas personas le pueden ayudar a encontrar ayuda si la necesita para poder lidiar con el estrés y sus efectos.

Marzo 2006.

Derechos de Autor por OTIS.
Reproducido con permiso.



Referencias Seleccionadas:

Carmichael SL, et al. 2007. Maternal stressful life events and risks of birth defects. *Epidemiology* 2007;18:356-61.

Centers for Disease Control and Prevention. Coping with a Traumatic Event: Information for the Public. [accessed Jan 2009]. Available from URL: <http://www.bt.cdc.gov/masscasualties/copingpub.asp>

Centers for Disease Control and Prevention. Information for Health Professionals. [accessed Jan 2009]. Available from URL: <http://www.bt.cdc.gov/masscasualties/copingpro.asp>

Centers for Disease Control and Prevention. Traumatic Incident Stress: Information for Emergency Response Workers. October 2001 [accessed Jan 2009]. Available from URL: <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/pdfs/2002-107.pdf>

Hansen D, et al. 2000. Serious life events and congenital malformations: A national study with complete follow-up. *Lancet* 356:875-80.

Lobel M, et al. 2000. The impact of prenatal maternal stress and optimistic disposition on birth outcomes in medically high-risk women. *Health Psychol* 19:544-553.

Lockwood CJ. 1999. Stress-associated preterm delivery: The role of corticotropin-releasing hormone. *Am J Obstet Gynecol* 180:S264-S266.

McAnarney ER and Stevens-Simon C. 1990. Maternal psychological stress/depression and low birth weight. Is there a relationship? *Am J Dis Child* 144:789-792.

Nelson DB et al. 2003. Does stress influence early pregnancy loss? *Ann Epidemiol* 13(4):223-9.

Newton RW and Hunt LP. 1984. Psychological stress in pregnancy and its relations to low birth weight. *Br Med J* 288:1191-1194.

Si tiene cualquier pregunta sobre la información en esta hoja informativa u otras exposiciones durante el embarazo, llame a OTIS al 1-866-626-6847.