

Estrés y ansiedad

El embarazo es un momento de muchos cambios en tu vida como mujer: en tu cuerpo, en tus emociones y en tu vida familiar. Por lo general, todos estos cambios son bienvenidos, pero a menudo agregan un factor de tensión más a la vida de la mujer embarazada.

Los cambios en el humor son esperables durante el embarazo ya que éste gatilla una avalancha de hormonas que pueden cambiar el nivel de los neurotransmisores (químicos del cerebro) que regulan el humor. De esta manera, los pensamientos y sentimientos que experimentas cuando estás embarazada van desde felicidad y contento “no puedo esperar a tener en brazos a mi nuevo bebé”, “voy a ser una gran madre”, a preocupación y estrés “¿podré perder todo este peso?” “realmente ¿podré mantener a un niño con este salario?”. Es normal que experimentes este tipo de sentimientos. De todas formas, estos cambios de humor dificultan la adaptación al estrés.

Cuando estamos estresados, nuestra respiración se acelera, los músculos se tensan, la presión sanguínea se eleva y nuestro corazón late más fuerte. Cada persona reacciona al estrés de forma distinta. Un alto nivel de estrés puede causar fatiga, insomnio, ansiedad, inapetencia o aumento del apetito, dolores de cabeza o de espalda. Cuando un alto nivel de estrés continúa por un largo período de tiempo puede contribuir a potenciales problemas de salud tales como una menor resistencia a infecciones y un aumento de la presión.

Las molestias habituales relacionadas con el embarazo (náuseas, fatiga, orina frecuente, hinchazón, dolor de espalda) pueden resultar estresantes, especialmente si quieres continuar haciendo todas las actividades que realizabas antes del embarazo.

¿Cómo manejar las emociones?

Hablar y compartir nuestros sentimientos y preocupaciones con nuestra pareja, familia y amigos puede ayudar a reducir el estrés y sentir que tienes más energía para enfrentar los quehaceres cotidianos (de la casa y el trabajo). Las personas cercanas, que te quieren, pueden

- ayudarte
 - a que cuides de ti misma
 - con las tareas del hogar
 - con los otros niños
- acompañarte a las visitas prenatales.

El estrés se tolera mejor si estás saludable y en forma (deberías comer comidas saludables, no saltarte las comidas, dormir lo suficiente, evitar el alcohol y el tabaco y realizar actividad física moderada como caminar – siempre que tu médico te lo permita-). Si permaneces activa y te alimentas correctamente estarás colaborando en el mantenimiento de tu humor equilibrado.

Es importante descansar bien, si estás cansada, no te saltees la dormida. Pon los pies en alto, duerme una siesta o simplemente baja las revoluciones. Te sentirás mejor física y mentalmente.

Existen técnicas de reducción del estrés que pueden ser de ayuda, por ejemplo las técnicas de relajación, el yoga o los ejercicios de respiración. En la mayoría de las clases de parto enseñan técnicas de relajación y ayudan a reducir la ansiedad al enseñar a los futuros papás acerca de qué esperar durante el trabajo de parto y el parto.

Aléjate de las situaciones estresantes. Si ciertas personas o situaciones te causan estrés, evítalas cuando te sea posible. No asumas más responsabilidades en tu trabajo, en tu casa o en tu entorno. Aprende a decir que no.

¿Cómo saber si estoy ansiosa?

Quizás no estés tranquila y continuamente te sientas preocupada de que algo esté mal con relación a tu embarazo, al bebé, al parto, a tu futuro como madre. A diferencia del resto de las mujeres embarazadas, estos temores son excesivos e incontrolables y muchas veces se acompañan de algún síntoma en tu cuerpo.

- Temor excesivo e incontrolable que puede acompañarse de algún síntoma como:
 - Sensación de opresión en el pecho
 - Sensación de tener algo en la garganta
 - Sensación de no poder inhalar suficiente aire
 - Taquicardia o sudoración.

Este malestar no puedes relacionarlo con ninguna situación específica ni con ningún hecho que lo haya desencadenado. Puedes tener además

- dificultad para concentrarte
- cansancio o inquietud constantes

¿Cómo saber si estoy estresada?

- Estoy preocupada o ansiosa
- Me enfermo más a menudo
- Duermo demasiado o tengo problemas para dormir
- No me puedo concentrar o tomar decisiones
- Tengo problemas físicos inexplicables como dolores de cabeza, diarrea o palpitaciones
- Estoy demasiado sensible (lloro o me enojo)
- Estoy triste o irritable
- My mente vaga lo largo del día
- Tengo cambios en el apetito
- Estoy inusualmente cansada
- Me siento inquieta
- Tomo alcohol, medicaciones u otras drogas para relajarme

¿Cómo saber si estoy deprimida?

Deberías consultar con tu médico si tienes cuatro o más de estos síntomas por al menos dos semanas o si alguno de estos síntomas te preocupan particularmente:

- Incapacidad para concentrarte
- Ansiedad
- Irritabilidad extrema
- Cambios de humor frecuente
- Tristeza persistente
- Falta de interés en las cosas que solían interesarte
- Sensación de que ya nada es divertido o disfrutable
- Un cambio dramático en el apetito (mucho o poco)

