El estrés, el embarazo y la pandemia: La ansiedad de tener ansiedad

A veces nos da ansiedad de tener… pues más ansiedad. Cuando Kristen contacto a MotherToBaby, se preguntaba acerca de cómo poder controlar su excesiva ansiedad sobre el embarazo y parto durante la pandemia. “Estará bien quedar embarazada en este momento? ¿Cómo controlaré mi ansiedad y estrés si quedo embarazada? ¿Qué pasaría si no dejan entrar al parto a nadie de mi familia? ¿Cómo puedo controlar mi ansiedad durante la labor y el parto?” Me di cuenta que ella tenía muchas aflicciones en su mente.

Es completamente normal el sentirse estresada y ansiosa. Kristen no está sola. Muchas personas, ya sea que estén embarazadas o no durante la pandemia de COVID-19, están sintiendo altos niveles de ansiedad. Lo importante es atender el porqué de la ansiedad y aprender de qué forma se puede controlar. ¡Tengo un par de ideas de cómo hacerlo! Pero debo enfatizar una cosa: Si su ansiedad es excesiva, continua y difícil de controlar, de manera que interfiere con su vida diaria, esto puede ser una señal de trastorno de ansiedad generalizada y por ello, le animo a que consulte con su doctor o con un profesional de salud mental.

Controlando la ansiedad

Hay maneras de controlar la ansiedad y el estrés que se conocen muy comúnmente, pero en caso que usted no haya escuchado de ellas, aquí están unas sugerencias que puede tratar en casa:

- Haga ejercicio, aunque se trate de una caminata corta al aire libre
- Llame alguna amigo/a para saludar
- Dé una donación o donar su tiempo a alguna causa que le importe –a veces el ayudar a otros le puede ayudar a sentirse mejor
- Trate de consumir comida saludable, nutritiva
- Escriba en un diario, a manera de expresar sus sentimientos
- Tome un descanso, lejos de las pantallas de teléfono y televisión –especialmente antes de ir a dormir
- Si siente que nada le ayuda a resolver la sensación de ansiedad y estrés, o si se siente sin animo, haga una cita para hablar con su proveedor de salud y sea honesta de cómo se siente.

Si usted siente que debe de hablar con su proveedor de salud, ¿pero no sabe cómo hacerlo? Recuérdese a sí misma que los proveedores de salud no solo han sido entrenados para hablar con los pacientes acerca de temas de salud mental, pero que también ellos hablan con múltiples personas diariamente acerca de este tema. A veces el embarazo incrementa la sensación de ansiedad que ya existe, y para otros puede que lo estén sintiendo por la primera vez. El estar embarazada no da inmunidad a los problemas de salud mental y tampoco significa que no puedan ser tratados.

Antes de ir a ver a su proveedor de salud, puede escribir algunas notas acerca de lo que quiere decirle. Trate de ser lo más honesta que pueda y pregunte acerca de la variedad de opciones que le pueden ayudar a tratar su ansiedad o sus síntomas, incluyendo las sugerencias de lo que puede hacer en casa, lo que puede incluir terapia de conversación, y si es necesario, cuáles medicamentos son recomendados por su proveedor de salud. Recuerde, el hecho de que usted pida ayuda para la ansiedad o salud mental, no significa que se le recomendara tomar medicamentos. Al mismo tiempo, es igualmente de importante el recordar que, si debe tomar medicamentos para controlar su condición, hay muchas opciones que pueden ser usadas durante el embarazo.

El tratar de controlar su ansiedad antes de resultar embarazada también es una buena idea, pero puede pedir ayuda en cualquier momento de su embarazo y en el periodo post-parto. No hay ningún momento que sea malo para mejorar su salud mental (el tratar su condición no solo es bueno para usted, pero también para su bebe) y nunca es muy tarde. Además, muchas mujeres nos han expresado que al admitir que necesitan ayuda, les hace sentir débiles o egoístas. En verdad, ¡es todo lo contrario —se requiere mucha valentía el pedir ayuda cuando la necesita!

COVID-19, Labor y Parto

La otra parte que le preocupaba a Kristen era el apoyo que necesitaría a hora del parto. Por la pandemia del COVID-19 muchos hospitales y centros de labor han reducido el número de personas que puede estar presentes para dar apoyo durante el parto. Además, puede que no se le permite la entrada a nadie a los cuartos adyacentes. Dar a luz puede ser uno de los eventos más difíciles para una persona y tener el apoyo necesario es increíblemente importante para poder afrontar y superar la labor con una madre y un bebe saludable. Primero, debe de hablar con el hospital o centro de labor donde planea dar a luz, para saber cuáles son las reglas durante el parto y para saber que precauciones estarán tomando debido al COVID-19. Una vez usted tenga esa información, usted puede planear para el evento. Otras cosas las cuales debe de considerar, incluyen:

- ¿El hospital ofrece la ayuda de comadronas? ¿Le gustaría traer a su propia asistente de labor? ¿Si desea traer asistente, se le permitirá estar presente en el cuarto de labor, le podría ayudar por media de mensajes de texto o videollamada? ¿Podría su asistente de labor ayudarle con técnicas para controlar el dolor de antemano con usted y con su pareja en caso de que él/ella no pueda asistir al parto?
- Usted también puede considerar programas como clases de Lamaze o hipnosis durante el parto, lo cual le puede ayudar a algunas mujeres a sentirse más confiadas de sí mismas y controlar su experiencia durante la labor y el parto. A veces, el tipo de educación prenatal que escoja es lo que le puede ayudar a sentirse más preparada y lista a lo que le espera, lo que reduce el miedo a lo desconocido.

En corto, trate de no entrar en pánico con todas las preguntas que usted pueda tener en respecto a la ansiedad. Escriba notas con sus preguntas y asegúrese de llevar sus preguntas a su proveedor de salud y al lugar donde planea dar a luz. Prepárese en la forma que pueda, cuídese a sí misma y pida ayuda cuando la necesite. Confié en que usted tiene la fuerza para superar todo –porque así es.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 9 de octubre de 2020.

El estrés, el embarazo y la pandemia: La ansiedad de tener ansiedad

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

La temporada de los días festivos ya estaba en pleno auge cuando Katie descubrió que estaba embarazada. Ella me llamó y quería saber si podría continuar tomando Zoloft (o sertralina), la medicación que se le había prescrito para tratar su depresión. La idea de descontinuar la medicina le causaba temor a Katie, así mismo como la idea de tomar algo que podría afectar a su bebe. Katie también se había estado sintiendo más cansada y de más bajo animo que lo usual, posiblemente por el hecho de estar embarazada y por la melancolía de la temporada festiva. Esta es la temporada de fiesta –pero también es una temporada emocional (y de altos niveles de estrés).

Algunas de las razones más comunes por las cuales las personas se sienten estresadas durante los días festivos, incluyen dinero, familia, viajes, sobre-compromiso de atender eventos, y para algunos, la inhabilidad de pasar tiempo con sus seres queridos. El estar embarazada puede agregar otra capa de ansiedad a una temporada frenética (agitada?). Aunque los días festivos siempre se presentan como la temporada de felicidad, esta temporada puede afectar la salud mental de las personas. Es muy importante notar que cuando la depresión no es tratada durante el embarazo, puede haber un aumento en el riesgo de aborto espontaneo, preeclampsia, nacimiento prematuro, nacimiento con bajo peso y otros efectos dañinos para la madre y el bebe. (Vea nuestra hoja informativa de la depresión y el embarazo en este enlace https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-depresion/pdf/). También es importante que durante el embarazo no deje (o empiece) de tomar cualquier medicamento sin consultar primero con su proveedor de salud. El hecho de que una mujer continúe o discontinúe un medicamento durante el embarazo, dependerá de los beneficios de continuar el medicamento en comparación con cualquieres posibles riesgos asociados con la medicación. Por esa razón, le sugerí a Katie que debería hablara con su proveedor de la salud sobre si continuar o dejar de tomar sertralina es en su mejor interés dado su historial médico y de embarazo.

Luego repasamos con Katie toda la información que tenemos acerca de la sertralina y su uso durante el embarazo. La hoja informativa de Sertralina es una de las más visitadas en MotherToBaby.org en los meses más recientes, y está clasificada como ISRS, o inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina. Un pequeño número de estudios han encontrado asociaciones entre el uso de sertralina en el embarazo y ciertos defectos de nacimiento, como defectos congénitos de corazón. Sin embargo, la mayoría de los estudios con más de 10,000 mujeres embarazadas, han encontrado que mujeres que usaron sertralina durante el embarazo no corren mayor riesgo de tener un bebe con defectos de nacimiento comparado con las mujeres que no usaron sertralina durante el embarazo. En general, la información disponible no sugiere que la sertralina incrementa el riesgo de defectos de nacimiento arriba del riesgo inicial que existe en cada embarazo. Tenemos una hoja informativa acerca de esta medicación que usted puede acceder aquí: https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/sertralina-zoloft/pdf/ . También tenemos una página en línea donde usted puede ver enlaces a hojas informativas acerca de otros ISRSs y otras medicaciones que son comúnmente prescritas a personas que sufren de depresión y ansiedad, también como otros recursos de interés como el blog del bebe. Todas nuestras hojas informativas también incluyen información durante la lactancia, así que, si usted está en el periodo post parto, asegúrese de visitar el enlace o comunicarse con nosotros con sus preguntas.

Si usted se está sintiendo triste en esta temporada de días festivos, recuerde que es tan importante cuidarse usted como cuidar a los que la rodean. Los días festivos pueden ser una temporada maravillosa para contar por lo que está agradecida en su vida. Si se encuentra sintiendo deprimida o con bajo ánimo, y lleva tiempo sintiéndose así, una visita a su proveedor de salud puede ser el mejor paso a tomar. Si está embarazada y luchando con sentimientos de tristeza y depresión, no asuma que usted no puede tomar medicación para ayudar con sus síntomas. Si está embarazada y ya toma un medicamento para la depresión, no descontinúe usandolo sin hablar primero con su proveedor de salud. Siempre consulte con su proveedor de la salud antes de empezar o descontinuar cualquier medicamento.

Los expertos de MotherToBaby siempre están allí para ofrecer la información más actual acerca de medicaciones para ayudarle a usted y a su proveedor de salud a crear el mejor plan de cuidado posible para usted y para su bebe. Si te

sientes triste, asegúrese de compartir sus sentimientos con algún amigo o familiar que le puede ayudar a recordar que no está sola y que muchos se preocupan por usted. ¡A todas las mujeres y sus familias, les deseamos felices y saludables fiestas!



Lauren Kozlowski, MSW, MPH es la coordinadora del programa MotherToBaby en Georgia. Ella se graduó de la Universidad de Boston con dos maestrías en Trabajo Social y Salud Publica. Ella tiene experiencia trabajando con familias en el entorno escolar, así mismo como en el entorno del hogar y de la salud, lo que le ayuda a identificar los factores múltiples que contribuyen a la habilidad de avanzar a las mujeres y niños. Ella goza de vivir en Atlanta y la oportunidad de explorar lo que ofrece esa ciudad.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 9 de octubre de 2020.

El estrés, el embarazo y la pandemia: La ansiedad de tener ansiedad

Por Chris Stallman, Consejera Certificada de Genética, MotherToBaby Arizona

Hace un par de semanas, una amiga mía que está en su segundo trimestre de embarazo, me llamó en pánico. Debido a su historial médico reciente, se le recomendó que se hiciera una resonancia magnética además de su mamografía anual como una forma de detectar el cáncer de mama. Ella, como muchas mujeres que tienen la misma pregunta, se sintió aliviada y agradecida de recibir esta información. Luego preguntó: "¿A las mujeres se les diagnostican cáncer en el embarazo? ¿Pueden ser tratadas?"

Sí, el cáncer ocurre en aproximadamente uno de cada mil embarazos cada año. Los cánceres diagnosticados con mayor frecuencia en el embarazo son de mama, cuello uterino, enfermedad de Hodgkin, melanoma maligno y leucemias. Puede ser difícil diagnosticar el cáncer durante el embarazo porque los síntomas comunes del cáncer, como fatiga, cambios en los senos, hinchazón, dolores de cabeza, sangrado rectal, piel manchada y dolor en las articulaciones, también pueden ser síntomas del embarazo.

El cáncer se puede diagnosticar de diferentes maneras, incluyendo exámenes físicos, biopsias, análisis de sangre, ultrasonidos y pruebas de Papanicolaou, todo lo cual se usa en el embarazo. ¿Pero qué hay de otras pruebas?

- Las radiografías se pueden usar para diagnosticar el cáncer durante el embarazo. El nivel de radiación utilizado durante una radiografía es demasiado bajo para causar algún daño conocido al bebé en desarrollo. Cuando sea posible, las mujeres pueden usar un protector de plomo que cubre el abdomen durante las radiografías.
- Las tomografías computarizadas (CT o CAT) de la cabeza o el tórax no exponen directamente al bebé en desarrollo a la radiación. Se pueden realizar tomografías computarizadas del abdomen o la pelvis durante el embarazo si es absolutamente necesario.
- La resonancia magnética (MRI) no usa radiación y puede usarse en el embarazo.

Una vez diagnosticada, la siguiente cosa para considerar son las varias opciones de tratamiento. El cáncer se puede tratar con éxito durante el embarazo, pero hay algunas cosas importantes en las que pensar, como el tamaño y la ubicación del tumor, si el cáncer se ha diseminado a otras partes del cuerpo, qué tan avanzado está el embarazo y cualquier otro problema de salud pueda tener.

- Muchos medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer (agentes quimioterapéuticos) generalmente no se administran en el primer trimestre del embarazo, porque es cuando una gran parte del desarrollo del bebé está ocurriendo. Sin embargo, es posible usarlos en el segundo o tercer trimestre. Esto puede variar en función de muchos factores, incluyendo el medicamento en sí.
- Los procedimientos quirúrgicos (incluyendo el uso de anestesia) generalmente se pueden realizar durante el embarazo.
- Para tratamientos como la radiación, la terapia hormonal y las terapias dirigidas, a menudo se sugiere esperar hasta después del nacimiento del bebé.
- Dependiendo de los tratamientos y medicamentos exactos, se puede recomendar o no amamantar.

Afortunadamente, la resonancia magnética de mi amiga es normal en este momento. Le recordaron que observara cualquier cambio en sus senos y estar pendiente de cualquier otro síntoma. Recuerde, si está embarazada o no, siempre es mejor informar a su proveedor de atención médica de cualquier inquietud lo antes posible. De esta

manera, puede ser evaluada y tratada adecuadamente si es necesario, porque la mayoría de las veces una madre más sana resulta en un bebé más saludable.



Chris Stallman es Consejera de Genética certificada con base en el área de Tucson, Arizona y es una madre orgullosa de tres hijos. Ella actualmente trabaja para la Universidad de Arizona como Especialista en Información de Teratología en MotherToBaby Arizona, antiguamente conocida como la Lina de Riesgo durante el Embarazo. Chris también es la presentadora del MotherToBaby Podcast donde responde a las preguntas de las personas que llaman y entrevista a otros expertos sobre temas relacionados con exposiciones, como medicamentos y más, durante el embarazo y la lactancia. Su experiencia en asesoramiento incluye genética prenatal y cardíaca. También ha servido como copresidenta del Comité de Educación de MotherToBaby.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 9 de octubre de 2020.

El estrés, el embarazo y la pandemia: La ansiedad de tener ansiedad

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

"¡Ni siquiera sabía que debería preguntarle a mi obstetra sobre eso!» Esta es una reacción que escucho casi a diario como especialista en información de teratología (una manera elegante de decir que he sido entrenada en la evaluación y comunicación sobre riesgos de las exposiciones, como medicamentos, durante el embarazo). La reacción de esta persona era igual a tantas mujeres que van a sus primeras citas después de descubrir un embarazo, al respecto de que ella realmente no sabía cómo ser su propio mejor defensor. No le culpo de ninguna manera. ¿Cómo se supone que las mujeres sepan estas cosas? ¿Cuáles preguntas deberían estar haciendo? ¿Por qué las deberían preguntar? Pensé, yo no sólo quería ayudarle a ella sino a todas las mujeres embarazadas a tener una experiencia positiva y empoderada una vez que encuentren sus equipos de cuidado de embarazo.

La Importancia de Escoger el PAM Adecuado

Encontrar el proveedor de atención médica (PAM) que sea apto para usted es esencial porque los médicos, asistentes médicos, enfermeras y parteras son personas como usted y yo. Vienen con una amplia gama de personalidades y estilos de cuidado. A veces corresponderán con el suyo y a veces no. Quiere estar segura que las personas a que les encarga su salud y la salud de su bebé van a ayudarle a tomar las mejores decisiones sobre su atención. Además vale la pena pensar en cómo se puede reducir cualquier estrés que tenga sobre sentarse con la persona que cuidará de usted y será una fuente de apoyo durante su embarazo. En este blog me gustaría sugerir algunas maneras en que usted puede planear la experiencia más exitosa con su PAM durante el embarazo. En este caso, el éxito significa encontrar un proveedor que le escucha, le hace sentir cómoda y discute todas sus preocupaciones y opciones abiertamente y respetuosamente.

Aprovechar al Máximo sus Citas

¡Lo bueno es que hay algunas maneras para empoderarse en estas situaciones y ser más propensa a obtener lo que necesita! A continuación tengo una lista de algunas maneras en que usted puede sacar el máximo provecho de las citas con su proveedor de cuidado de embarazo:

- Debe ser capaz de preguntar a su proveedor sobre cualquier cosa que le gustaría saber sobre su experiencia y filosofía alrededor del embarazo y el parto. Incluso puede pedir una cita no clínica para sentarse con él o ella y discutirlo si quiere.
- Sea preparada para breves visitas con el proveedor en sus citas regulares durante todo su embarazo. Anote sus preguntas más importantes y no se olvide de hacérselas lo primero.
- Si desea investigar algunos temas antes de su visita con su PAM, elija sabiamente sus fuentes. El internet está lleno de un montón de desinformación, pero hay organizaciones de buena reputación de las cuales usted puede obtener información basada en evidencia sobre el embarazo. Algunos ejemplos incluyen el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG por sus siglas en inglés, la sociedad profesional para los PAM especializados en la salud de la mujer); los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC); la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA); y nuestro propio servicio, MotherToBaby. Junte información de sus fuentes y tráigala a su cita para guiar la conversación con su PAM.
- Lleve con usted a un familiar de confianza o una amiga que puede mencionar cualquier cosa que se le olvide– o que puede entrar en la conversación para ayudar a asegurarse de que se le escuchen correctamente. Esto es especialmente importante en la primera visita o cuando está preocupada por algo.
- Si toma algún medicamento regularmente, menciónela tan pronto como se entera que está embarazada (y si es posible, incluso antes del embarazo). Esto permitirá que usted y su PAM hablen sobre medicamentos o terapias alternativas que sean más adecuadas para el embarazo o la lactancia. Y recuerde que nuestros especialistas en

MotherToBaby están disponibles para proporcionarle información actualizada sobre la seguridad/el riesgo durante el embarazo y la lactancia de cualquier medicamento que pueda tomar.

- Si visita a un especialista para otras condiciones médicas (como asma, diabetes, artritis, lupus, psoriasis, etc.), dígale a su proveedor de obstetricia y autoríceles a comunicarse uno con el otro acerca de su cuidado. Cuando vive con una enfermedad crónica, es importante conectar a su proveedor de cuidado de embarazo con sus otros proveedores de atención médica para asegurar que su enfermedad está manejada bien durante su embarazo y cuando está amamantando.
- Aun si no se lo preguntan, dígale a su PAM sobre cualquier uso de alcohol, tabaco o droga recreativa (como marihuana, heroína, metanfetamina, etcétera). Algunas de estas sustancias pueden afectar su embarazo o el desarrollo de su bebé, así que es importante que usted y su PAM las discutan incluso si las usa solo de vez en cuando. Drogas recreativas son otro tipo de exposición de la cual los expertos en MotherToBaby pueden proporcionarle información confidencial y actualizada sobre la seguridad/el riesgo de uso durante el embarazo y la lactancia. Lo importante es hablar con su PAM si necesita ayuda para dejar de consumir cualquiera de estas sustancias; hay maneras para tratar los trastornos de uso de sustancias durante el embarazo. También existe la posibilidad de ser evaluada para sustancias en el parto – lo que significa que pueden hacerles pruebas a usted y su bebé en el hospital. Estar preparada para esto es importante para que sepa qué esperar.
- Haga preguntas sobre el hospital donde va a dar a luz. ¿Hay políticas o prácticas específicas que usted necesita saber por adelantado? El PAM será afiliado con un hospital específico; si usted no desea dar a luz en ese hospital y su seguro permite otras opciones, puede que necesite buscar otro proveedor de cuidado prenatal. Es mejor hacer estas preguntas antes de quedar embarazada o tan pronto como comience sus visitas prenatales.
- Si por cualquier razón usted no se siente que su PAM le escucha o es capaz de crear un ambiente acogedor y seguro, cambie de proveedor. Si el seguro lo requiere, obtenga una lista de proveedores en su red. Luego pregunte a las amigas o familiares si hay alguien que recomendarían. Además puede reducir su lista de opciones por considerar otras cosas que pueden ser importantes para usted, por ejemplo hombre o mujer, o la ubicación de la oficina. El embarazo es un momento tan importante en la vida de una mujer, por lo que es crítico que esté bajo el cuidado de un proveedor de salud que confíe. Dependiendo de donde usted vive y que tipo de seguro tiene, puede no ser posible encontrar otro proveedor – pero si puede y lo quiere hacer, cuanto antes que lo hace en el embarazo mejor. ¡Usted merece sentirse cómoda y atendida!

Muchos de estos consejos se aplican a cualquier tipo de PAM, pero el embarazo es un momento perfecto para abogar por sí misma y encontrar el proveedor más adecuado para usted. Usted y su bebé merecen una atención maravillosa y respetuosa, y la realidad es que a veces se requiere un poco de tiempo para encontrar la mejor situación. Encontrar el PAM correcto puede sentirse mucho como salir en citas, ¡pero no se desanime! Si no le gusta la atención que está recibiendo, busque a otro PAM–con tantos proveedores excepcionales que hay usted puede encontrar al mejor para usted y su embarazo.



Lauren Kozlowski, MSW, MPH sirve de Coordinadora para MotherToBaby Georgia. Se graduó de la Universidad de Boston con una maestría de trabajo social y una maestría de salud pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en un ambiente educativo, así como en vivienda y salud, lo cual le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la capacidad de las mujeres y los niños a prosperar. Disfruta de vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad se ofrece.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web* https://mothertobaby.org/es/ *para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 9 de octubre de 2020.

El estrés, el embarazo y la pandemia: La ansiedad de tener ansiedad

Por Lori Wolfe, CGC, MotherToBaby North Texas

Nicole me llamó llorando. En los últimos nueve meses, ella había estado tratando de quedar embarazada sin ninguna suerte. Ella me preguntó si eso se debía a su sobrepeso. Al hablar con Nicole, descubrí que tenía alrededor de 100 libras de sobrepeso para su estatura. Como especialista de MotherToBaby, regularmente hablo con mujeres que están tratando de quedar embarazadas, y esta pregunta llegó en el momento preciso en el cual estaba haciendo una revisión de las recomendaciones que son hechas durante enero, el Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos. La recomendación #4 es: **Antes de quedar embarazada, trate de alcanzar un peso saludable.**

Le expliqué a Nicole que los estudios han mostrado que las mujeres que tienen mucho sobrepeso, pueden llegar a tener un número de problemas al tratar de quedar embarazadas, pero que no debería de preocuparse. Muchos de los problemas que se despliegan a continuación, pueden ser revertirse al incorporar una rutina de ejercicio y una alimentación saludable. Algunos de los problemas que pueden resultar por el sobrepeso al tratar de quedar embarazada incluyen:

- Un riesgo elevado de tener periodos irregulares, o la ausencia de estos, haciendo difícil el quedar embarazada.
- El cuerpo puede producir mucho estrógeno, lo que puede dificultar el quedar embarazada.
- Un riesgo elevado de tener complicaciones durante los tratamientos de fertilidad.
- Tener el síndrome de ovario poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés), un trastorno hormonal que es el mayor contribuyente a la infertilidad en mujeres de edad reproductiva.

Después de quedar embarazada, las mujeres que tienen sobrepeso o sufren de obesidad, están a mayor riesgo de las siguientes complicaciones durante el embarazo:

- Tener un aborto espontáneo
- Enfermedades del corazón
- Riesgo alto de que él bebé tenga un defecto congénito
- Diabetes gestacional
- Presión arterial alta y preeclampsia (un tipo de alta presión que puede suceder durante o poco después del embarazo)
- Parto por cesárea

Después de hablar de todas estas cosas con Nicole, ella me preguntó qué es lo que se debe hacer para reducir estos posibles riesgos. Afortunadamente, la mayoría de mujeres que tiene sobrepeso pueden tener un embarazo saludable. Le expliqué a Nicole que lo mejor era hablar con su doctor y tratar de bajar de peso antes de quedar embarazada. El tratar de perder peso durante el embarazo no es recomendado. Lo mejor es empezar a tener una alimentación saludable y hacer ejercicio frecuentemente antes de quedar embarazada, y mantener estos hábitos después de concebir.

Una alimentación saludable incluye el ácido fólico

Otra recomendación importante del Mes de la Prevención de los Defectos Congénitos es la recomendación #1: **Asegúrese de tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico diariamente.**

Todos necesitamos ácido fólico diariamente para ayudar a nuestros cuerpos a producir nuevas células. Ácido fólico es una forma sintética de la vitamina B9, que también es conocida como folato. Muchos estudios han mostrado que cuando se toma la cantidad diaria recomendada de 400 microgramos al día antes y temprano el embarazo, se reduce el riesgo de que el bebé tenga serios defectos congénitos de la médula espinal y el cerebro, llamados defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). Esto es aún más importante en mujeres que tienen sobrepeso, ya que su cuerpo requiere más ácido fólico.

Nicole se sintió más tranquila al escuchar que su sobrepeso no tenía que ser un obstáculo para quedar embarazada y también acerca de lo que debe hacer para incrementar sus posibilidades de quedar embarazada y tener un bebé sano. Perder peso, comer alimentos saludables, y ejercicio diario incrementarán sus posibilidades de quedar embarazada y también esto reducirá el riesgo a un aborto espontáneo, defectos congénitos y otras complicaciones durante el embarazo. Ella dijo que llamaría a su doctor inmediatamente para hacer una cita en la cual pudieran hablar acerca de todo esto, pero sobre todo estaba emocionada de que su futuro se veía ahora brillante y algún día será madre.



Lori Wolfe, CGC, es consejera certificada de genética y Directora de la filial de MotherToBaby Norte Texas. MotherToBaby tiene como objetivo educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Además de responder a preguntas de mujeres y profesionales de la salud sobre exposiciones durante el embarazo / amamantamiento a través del número gratuito de MotherToBaby, línea de texto y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad del Norte de Texas, ofrece platicas educativas sobre salud del embarazo en clínicas comunitarias y escuelas secundarias.

Acerca de MotherToBaby
MotherToBaby es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web www.MotherToBaby.org/es para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de Android e iOS.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 9 de octubre de 2020.