Ansiedad

Esta hoja trata sobre la ansiedad durante el embarazo o durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una preocupación excesiva e incontrolable. Es común preocuparse por su embarazo o la salud de su bebé. La preocupación se convierte en un trastorno de ansiedad cuando los pensamientos son frecuentes, prolongados, intrusivos e irracionales. Los pensamientos intrusivos son pensamientos o imágenes desagradables que resultan molestas. La preocupación irracional implica preocuparse por cosas que probablemente no ocurran.

La mayoría de las personas pueden experimentar ansiedad en algún momento de su vida. Puede ser difícil distinguir entre la preocupación habitual relacionada con el embarazo y la preocupación excesiva o un trastorno de ansiedad. Sin embargo, cuando la ansiedad interfiere con las actividades cotidianas, podría ser un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), un tipo de trastorno de ansiedad. El TAG ocurre en aproximadamente el 8.5-10.5% de las mujeres embarazadas.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

La ansiedad puede provocar dificultades para conciliar el sueño, sensación de cansancio o irritación, y/o falta de concentración. Las personas con ansiedad también pueden sentir que su corazón late con fuerza o de forma acelerada, o pueden comenzar a sudar, temblar o agitarse, o sentir dificultad para respirar, o tener diarrea o estreñimiento. Durante los ataques de ansiedad (también conocidos como ataques de pánico), las personas pueden tener miedo a desmayarse, morir o perder el control o “volverse loco”.

Creo que me preocupo demasiado. No quiero decírselo a nadie. ¿Debo comunicarlo a mi proveedor de atención de salud?

Sí. Si cree que se preocupa demasiado, o su pareja, amigos o familiares le han dicho que se preocupa demasiado, lo mejor es que lo comunique a uno de sus proveedores de atención de salud. Muchas personas con ansiedad pasan gran parte del tiempo preocupadas por buscar ayuda, lo que puede retrasar el tratamiento. Encontrar formas de reducir sus niveles de ansiedad puede ayudarle a tener un embarazo saludable. Alrededor de la mitad (50%) de las personas que padecen un trastorno de ansiedad también presentan algunos síntomas de depresión. Padecer ansiedad durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir depresión durante el mismo y de padecer un trastorno del estado de ánimo después del nacimiento del bebé (trastorno del estado de ánimo posparto). Hablar sobre la ansiedad con sus proveedores de atención de salud puede ayudar durante y después de su embarazo. Para obtener información sobre la depresión, consulte la hoja informativa en: https://mothertobaby.org/fact-sheets/depression-pregnancy/.

Tomo medicamentos para la ansiedad y estoy intentando quedar embarazada. ¿Debo suspender mi medicación?

En ocasiones, cuando las mujeres descubren que están embarazadas, piensan en cambiar la forma de tomar sus medicamentos o dejar de tomarlos por completo. Sin embargo, es importante hablar con sus proveedores de atención de salud antes de realizar cambios en la forma en que toma sus medicamentos. Suspender un medicamento que está funcionando para tratar su ansiedad puede hacer que los síntomas se reinicien o empeoren. Sus proveedores de atención de salud pueden hablar con usted sobre los beneficios de tratar su afección y los riesgos de una enfermedad no tratada durante el embarazo.

Tengo ansiedad. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

No se sabe si la ansiedad podría dificultar el embarazo.

¿Tener ansiedad aumenta la probabilidad de un aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. No se han realizado estudios para comprobar si la ansiedad aumenta la probabilidad de un aborto espontáneo.

¿Tener ansiedad aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Es poco probable que la ansiedad por sí sola pueda aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento. Sin embargo, dado que es difícil medir la ansiedad y las mujeres responden de manera diferente al estrés, es difícil estudiar los efectos de la ansiedad durante el embarazo. Para obtener información sobre el estrés, consulte esta hoja informativa en: https://mothertobaby.org/fact-sheets/stress-pregnancy/.

¿Tener ansiedad durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir otros problemas relacionados con el embarazo?

La ansiedad no tratada puede contribuir a problemas relacionados con el embarazo, como parto pretérmino (nacimiento antes de la semana 37) o bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer). También ha habido algunos estudios que informaron que la ansiedad no tratada durante el embarazo podría aumentar las probabilidades de tener un crecimiento físico deficiente, retraso en el desarrollo de la motricidad gruesa (músculos grandes) y asma en la primera infancia.

¿Tener ansiedad durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?

Algunos estudios han descubierto que la ansiedad mal tratada durante el embarazo podría afectar el desarrollo infantil temprano, incluyendo un debilitamiento de las habilidades sociales, emocionales y de comunicación.

La ansiedad no tratada puede dificultar el sentimiento de conexión (vinculado) con el bebé tanto durante el embarazo como después del parto. Tener un trastorno de salud mental puede aumentar la posibilidad de trastornos del estado de ánimo posparto que también pueden interferir con el vínculo con el bebé. Tener pensamientos negativos frecuentes puede conducir a una menor vinculación con su bebé. Hable con sus proveedores de atención de salud para que puedan identificar si usted padece un trastorno de ansiedad (con o sin depresión) para así discutir cómo manejarlo.

¿Qué tipos de tratamientos existen para la ansiedad?

Los tipos específicos de terapia de conversación o asesoramiento, técnicas de relajación y terapia de atención plena pueden ser efectivos para tratar o manejar los síntomas leves a moderados de la ansiedad. El ejercicio físico es beneficioso para algunas personas. Algunas personas se benefician con la medicación. También puede haber otros tratamientos disponibles. Hable con su proveedor de atención de salud para determinar el mejor tratamiento para su ansiedad.

Si tomo medicamentos para la ansiedad durante mi embarazo, ¿le hará daño al bebé?

Hay muchas opciones diferentes de medicamentos para tratar la ansiedad en el embarazo. En general, los estudios no han encontrado una mayor probabilidad de anomalías congénitas con muchos de estos medicamentos. Para obtener más información sobre medicamentos específicos, consulte nuestras hojas informativas sobre medicamentos en https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/ o comuníquese con MotherToBaby para hablar con un especialista en información sobre medicamentos específicos. MothertoBaby también tiene una página de información general sobre la ansiedad durante el embarazo y la lactancia, que incluye enlaces a hojas informativas y otros recursos: https://mothertobaby.org/pregnancy-breastfeeding-exposures/anxiety/.

Amamantar si tengo ansiedad o necesito tomar medicamentos:

Tener ansiedad no significa que no pueda amamantar. Para algunas mujeres, amamantar puede resultar abrumador. Encuentre amigos o familiares que la apoyen y que puedan ayudarla. También puede hablar con su proveedor de atención médica sobre las diferentes opciones de tratamiento, incluida la terapia y los medicamentos. Si usted y su proveedor de atención de salud deciden que la medicación es la mejor opción para usted, existen medicamentos que puede tomar durante la lactancia. Para obtener más información sobre los medicamentos, consulte nuestras hojas informativas sobre medicamentos en https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/ o comuníquese con MotherToBaby para hablar con un especialista en información sobre medicamentos específicos. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre tiene ansiedad, ¿puede ser más difícil embarazar a una mujer o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos informes han descubierto que los hombres con ansiedad podrían tener menor fertilidad. Se ha demostrado que la ansiedad (y la depresión) reducen el volumen del semen y la densidad de los espermatozoides. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. El

bienestar emocional de un padre es importante, no solo por su salud, sino también por la salud y el apoyo de la pareja e hijos. Los hombres que presentan síntomas de ansiedad deben buscar la atención adecuada para planificar el mejor tratamiento para su ansiedad. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

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, julio 1, 2022.