



MotherToBaby

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia
Pregunte a los Expertos

Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

La Ansiedad

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es llamado su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la exposición a la ansiedad podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una preocupación excesiva e incontrolable. Tener un trastorno de ansiedad significa que la preocupación interfiere con las actividades diarias. Puede ser difícil notar la diferencia entre lo que es la preocupación normal esperada por el embarazo y lo que es la preocupación excesiva o un trastorno de ansiedad. Es común preocuparse por su embarazo o la salud de su bebé. No es saludable cuando se preocupa mucho que no puede dormir o hacer sus actividades usuales. La preocupación se convierte en un trastorno de ansiedad cuando los pensamientos son frecuentes, consumen mucho tiempo, son intrusivos e irracionales. Los pensamientos intrusivos son pensamientos no deseados o imágenes que están molestandole. La preocupación irracional significa preocuparse por cosas que es poco probable que sucedan. Investigaciones han encontrado que de 8 al 10% de las mujeres tienen ansiedad en algún momento durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Un trastorno de ansiedad causa angustia e interfiere con la vida cotidiana. Los síntomas de ansiedad ocurren cuando el cerebro está estresado. La ansiedad puede causar dificultad para dormir y sentirse cansada o irritada. Las personas con ansiedad pueden sentir que su corazón está latiendo o golpeando rápidamente, también pueden comenzar a sudar, temblar o estremecerse, o sentir falta de aire, diarrea y estreñimiento. Durante los ataques de ansiedad (también conocidos como ataques de pánico), la gente puede tener temores de desmayarse, morir, o perdiendo el control o “volviéndose loco.”

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

Sí. Si piensa que se preocupa demasiado, lo mejor es hacerle saber a uno de sus proveedores de salud. Muchas personas con ansiedad pasan mucho tiempo preocupándose por buscar ayuda 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 mujeres con un trastorno de ansiedad también tienen algunos síntomas de depresión. Tener la ansiedad durante su embarazo aumenta su riesgo de depresión durante el embarazo y de tener depresión después del nacimiento del bebé (depresión posparto). Discutir la ansiedad con su proveedor de salud puede ayudarle a mantenerse en buena salud durante y después de su embarazo. Para obtener información sobre la depresión durante el embarazo, consulte la hoja informativa en: <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/la-depresion/pdf/>.

¿Puede la ansiedad causar que mi bebé tenga una malformación congénita?

Es poco probable que la ansiedad sola sea capaz de aumentar la posibilidad de malformaciones congénitas. Sin embargo, dado que es difícil medir la ansiedad y las personas responden diferentemente al estrés, es difícil estudiar sus efectos sobre el embarazo. Para obtener información sobre el estrés y el embarazo, consulte esta hoja informativa en: <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-estres/pdf/>.

¿Puede la ansiedad causar otros problemas de embarazo?

La ansiedad no tratada se ha relacionado con el nacimiento prematuro, el bajo peso al nacer y la dificultad para

sentirse conectado (vinculado) con el bebé durante el embarazo y después del parto. Tener pensamientos negativos frecuentes puede causarle que usted esté menos involucrado con su bebé. Hable con sus proveedores de salud para que puedan determinar si usted tiene un trastorno de ansiedad (con o sin depresión) y sugerir maneras de tratarlo.

¿Qué tipos de tratamiento están disponibles para la ansiedad?

Los tipos específicos de terapia de la charla o consejería, técnicas de la relajación y terapia de la atención plena pueden ser eficaces para tratar síntomas leves a moderados de la ansiedad. Algunas mujeres se benefician del ejercicio. Algunas mujeres se benefician del medicamento. También puede haber otros tratamientos disponibles. Hable con su proveedor de salud para planear el mejor tratamiento para su ansiedad.

Si tomo medicamentos para la ansiedad durante mi embarazo, ¿dañaría al bebé?

Hay muchas opciones diferentes de medicamentos para tratar la ansiedad durante el embarazo. En general, los estudios no han encontrado un aumento en la probabilidad de malformaciones congénitas en muchos de estos medicamentos. Para obtener más información acerca de los medicamentos, consulte nuestras hojas informativas de medicamentos al <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/> o comuníquese con MotherToBaby al 1-866-626-6847 para hablar con un especialista en información acerca de sus medicamentos específicos.

He estado tomando medicamentos para la ansiedad y estoy tratando de embarazarme. ¿Debo suspender mi medicamento?

No, no debe dejar de tomar su medicamento. Es muy importante no hacer cambios en su medicamento sin hablar con su proveedor de salud. Suspendiendo un medicamento que es efectivo puede hacer que sus síntomas vuelvan o empeoren.

¿Podré ser capaz de amamantar si tengo ansiedad o necesito tomar medicamento?

Sí. Teniendo la ansiedad no es necesario evitar la lactancia. Para algunas personas con ansiedad, la lactancia puede sentirse abrumadora. Busque amigos o familiares que le ayuden durante el proceso. Si usted y su proveedor de atención médica deciden que el medicamento es la mejor vía para usted, hay medicamentos los cuales puede tomar durante la lactancia. Para obtener más información acerca de los medicamentos, consulte nuestras hojas informativas de medicamentos en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/> o comuníquese con MotherToBaby al 1-866-626-6847 para hablar con un especialista en información sobre medicamentos específicos. Asegúrese de discutir todas sus preguntas sobre la lactancia con su proveedor de salud.

¿Qué hay si el padre del bebé tiene la ansiedad?

Si el padre del bebé tiene ansiedad y está tomando medicamentos, es improbable que el medicamento aumente los riesgos de un embarazo. Sin embargo, es posible que usted puede sentirse más ansioso si el padre del bebé también está ansioso. Para más información sobre exposiciones paternas, por favor consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre este tema en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.

enero, 2017