Estrés

Esta hoja trata sobre el estrés en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que el cuerpo reacciona ante algo que es inusual, peligroso, desconocido o perturbador. Puede originarse debido a cualquier evento o pensamiento. Cuando está bajo estrés, el cuerpo sufre cambios físicos, químicos y emocionales. Casi cualquier cosa puede causar estrés, y todo el mundo lo experimenta en algún momento de su vida. El estrés puede hacer que las personas se sientan frustradas, abrumadas, enojadas o nerviosas. Cada persona lidia con el estrés a su manera. Una situación muy estresante para una persona puede no ser tan estresante para otra. Dado que todos tenemos diferentes reacciones ante el estrés, es difícil estudiar de qué manera el estrés puede afectar el embarazo o la lactancia.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

- Síntomas físicos: Dolor de pecho, frecuencia cardíaca rápida, problemas respiratorios, dolores de cabeza, problemas de visión, rechinar de dientes, mareos, fatiga, problemas estomacales, cambios en los hábitos de comer y dolores musculares.
- Síntomas mentales: Confusión, pérdida de la memoria, pesadillas, problemas para concentrarse, dificultad para tomar decisiones y cambios en los hábitos de sueño.
- Síntomas emocionales: Sentimientos de ansiedad, culpa, pena, miedo, irritabilidad, preocupación, frustración, soledad o estar abrumado. Puede incluir periodos de ira o llanto.
- Síntomas sociales: Mantenerse alejado de amigos y familiares, comer demasiado o muy poco, beber demasiado alcohol y consumir drogas.

¿El estrés afecta la salud?

En pequeñas cantidades, el estrés puede ser positivo y saludable. Sin embargo, estar bajo mucho estrés a lo largo del tiempo puede afectar la salud y el bienestar. El estrés puede aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle condiciones como hipertensión o depresión. También puede hacer que los problemas médicos existentes empeoren. Por ejemplo, si alguien con diabetes está bajo estrés, puede ser difícil controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Si tiene síntomas de estrés, hable con su proveedor de atención de salud. Es importante obtener ayuda de un profesional de la salud mental, consejero u otro proveedor de atención de salud calificado antes de que su nivel de estrés se salga de control. Pueden ayudarlo a encontrar los recursos y la asistencia necesarios para lidiar con el estrés.

¿Los medicamentos utilizados para tratar los posibles efectos del estrés en la salud, como hipertensión, úlceras o depresión, aumentan riesgos para mi embarazo?

Muchos medicamentos se pueden usar durante el embarazo. De hecho, ciertas condiciones pueden ser más perjudiciales para un embarazo si no se tratan o se controlan. Comuníquese con MotherToBaby para hablar con un especialista sobre medicamentos específicos durante el embarazo y la lactancia.

¿Puede el estrés hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Existen estudios que sugieren que el estrés podría dificultar el embarazo. Sin embargo, estos estudios tienen limitaciones y no pueden dar información clara sobre cómo las diferentes cantidades de estrés o la cantidad de tiempo que una persona experimenta estrés pueden afectar su capacidad para quedar embarazada. Si tiene dificultades para quedar embarazada y esto le está causando estrés, asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud.

Me acabo de enterar de que estoy embarazada. ¿Cuáles son algunas formas de reducir mi nivel de estrés?

- No tenga miedo de pedir ayuda.
- Hable sobre sus sentimientos con personas de su confianza, incluidos amigos, familiares y/o profesionales de la salud/salud mental.
- Siga buenos hábitos de salud: evite fumar, beber alcohol o consumir drogas recreativas; tome su medicamento recetado según las indicaciones; lleve una dieta saludable; beba abundante agua; descanse; y siga un plan de ejercicios aprobado por su proveedor de atención de salud.
- Trate de divertirse y hacer cosas que disfrute.
- Considere practicar la atención plena o meditar.

¿El estrés aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Se desconoce si el estrés por sí solo aumenta la probabilidad de aborto espontáneo. Si bien los estudios sugieren que una gran cantidad de estrés durante el embarazo podría aumentar la probabilidad de aborto espontáneo, es difícil saber si el aumento de la probabilidad se debe solo al estrés o si se debe a otros factores.

¿El estrés 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 difícil medir el estrés y estudiar sus efectos en el embarazo. Sin embargo, es poco probable que el estrés por sí solo aumente la probabilidad de defectos de nacimiento.

¿El estrés durante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

Algunos estudios sugieren que el estrés puede contribuir al parto prematuro (parto antes de la semana 37) o al bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer). Sin embargo, debido a que todos experimentan y responden a situaciones estresantes a su manera, no hay información clara sobre si el estrés por sí solo aumenta la posibilidad de estas complicaciones.

¿El estrés durante el embarazo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?

Algunos estudios han relacionado el estrés durante el embarazo con una mayor probabilidad de que los niños desarrollen problemas de salud mental y de comportamiento más adelante en la vida. Sin embargo, no hay suficiente información para saber si es solo el estrés u otros factores los que pueden aumentar la posibilidad de estos problemas.

La lactancia y *el estrés*:

El estrés puede causar problemas con la lactancia materna. Para algunas personas, la lactancia en sí misma puede resultar abrumadora y estresante. Puede ser útil para una persona que está amamantando tener apoyo mientras amamanta. Esto puede incluir un grupo de apoyo para la lactancia, un especialista en lactancia y/o amigos o familiares que puedan brindar ayuda y apoyo. Si tiene problemas para amamantar, comuníquese con su proveedor de atención de salud o con el pediatra de su bebé. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre está bajo estrés, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han sugerido que el estrés puede afectar la fertilidad masculina (capacidad de embarazar a la pareja). En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para ver 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, 2023.