

Ansiedad

Esta hoja habla sobre la ansiedad en un embarazo o durante la lactancia. 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 trastorno del estado de ánimo después del nacimiento del bebé (trastorno del estado de ánimo 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/>.

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.

Tengo ansiedad ¿Puede hacerlo más difícil embarazarme?

No se han realizado estudios en mujeres para ver si la ansiedad podría hacerlo más difícil quedar embarazada.

¿Teniendo ansiedad podría aumentar la posibilidad de aborto espontáneo?

No se han realizado estudios en mujeres para ver si la ansiedad aumenta las posibilidades de aborto espontáneo.

¿Teniendo ansiedad en el primer trimestre podría aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento?

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3-5% de posibilidades de tener un bebé con un defecto de nacimiento. Esto se llama su riesgo imprevisible. 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/>

¿Teniendo ansiedad en el embarazo podría causar otros problemas de embarazo o problemas a largo plazo para el bebé?

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 para hablar con un especialista en información acerca de sus medicamentos específicos.

¿Puedo 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 salud 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 para hablar con un especialista en información sobre medicamentos específicos. Hable con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre tiene ansiedad, ¿aumenta la posibilidad de infertilidad o defectos de nacimiento?

En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos a 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/>.

Por favor haga clic aquí para 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, agosto 30, 2019.