

Estrés

En cada embarazo, la mujer inicia con un 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si el estrés 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 el estrés?

El estrés es la forma en que su organismo reacciona a algo que está fuera de lo ordinario, peligroso o inquietante. Cuando se está bajo estrés, su organismo propicia cambios físicos y químicos para tratar de protegerlo.

Casi todo puede causar estrés. Todos reaccionan a situaciones estresantes en su propia manera. Una situación de extremo estrés para una persona puede no ser estresante para otra. Debido a las diferentes reacciones al estrés, es difícil estudiar cómo el estrés afecta el embarazo.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

- Físico: Dolor de pecho, aceleración cardiaca, dificultades para respirar, dolor de cabeza, problemas con la vista, rechinar de dientes, mareo, cansancio, problemas estomacales, dolores musculares.
- Mental: Confusión, pérdida de la memoria, pesadillas, resulta difícil concentrarse, tiene dificultades para tomar decisiones, cambios en los patrones de sueño.
- Emocional: Sensación de ansiedad, culpa, pesar, negación, miento, irritabilidad, preocupación, frustración o soledad. Períodos de enojo o llanto.
- Social: Aislamiento de otros, comer demasiado o muy poco, consumo excesivo de alcohol, o abuso de drogas.

¿Por qué me debo preocupar sobre el estrés?

Un poco de estrés puede ser saludable. Sin embargo, el estar bajo mucho estrés durante mucho tiempo puede afectar su salud y su bienestar. El estrés puede aumentar el riesgo de desarrollar condiciones como presión arterial alta o depresión. El estrés también puede causar que los problemas existentes de salud se agraven. Por ejemplo, si alguien tiene diabetes y está bajo estrés, puede ser más difícil mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control. Si el estrés le causa problemas médicos adicionales, por favor hable de esto con su médico.

¿Son las condiciones, causadas por el estrés, un problema durante el embarazo?

El tener presión arterial alta o depresión puede afectar su salud. Algunas veces se necesita medicamento para mantener a la madre saludable. Cuando la madre está sana mejora las probabilidades de tener un embarazo saludable.

¿Puede el estrés causar que mi bebé tenga una malformación congénita?

No sabemos. Es difícil medir el estrés y estudiar sus efectos sobre el embarazo. Sin embargo, es muy poco probable que el estrés, por sí solo, sea capaz de aumentar grandemente las posibilidades de malformaciones congénitas.

Leí que el estrés puede causar problemas en el embarazo. ¿Qué son?

Existen algunos estudios que sugieren que el estrés extremo podría aumentar la posibilidad de aborto espontáneo, parto prematuro (bebé nacido muy temprano), o bajo peso al nacer. Algunos estudios también han sugerido que el estrés puede hacer que sea más difícil quedar embarazada. Sin embargo, estas complicaciones pueden deberse a otras cosas que la persona pueda estar haciendo para aliviar el estrés como tener malos hábitos alimenticios, fumar cigarrillos, beber alcohol o abusando las drogas. Por ahora, es desconocido si el estrés por sí solo aumenta la posibilidad de complicaciones en el embarazo.

¿Podría ser que los medicamentos utilizados para tratar los efectos potenciales a la salud por el estrés, como la presión arterial alta, úlceras o depresión dañen a mi bebé?

La mayoría de los medicamentos no están asociados con un aumento en malformaciones congénitas. De hecho, pudiera ser más dañino al embarazo si algunas de las condiciones médicas no son tratadas. Comuníquese con MotherToBaby para hablar con un consejero acerca de su(s) medicamento(s) específico(s) y de lo que es conocido sobre su uso durante el embarazo o la lactancia.

¿Estar estresado puede afectar la lactancia?

Actualmente, no hay estudios que analicen la relación entre el estrés y la lactancia. Para algunas personas con altos niveles de estrés, la lactancia puede sentirse agobiante. Encuentre amigos de apoyo o miembros de familia que lo ayudarán durante el proceso.

¿Puedo amamantar mi bebé si estoy tomando medicinas para tratar condiciones como presión arterial alta, úlceras o depresión?

La mayoría de los medicamentos pasan a la leche materna en niveles diferentes. Muchos medicamentos están bien para usarlos durante la lactancia. Para más información en medicamentos específicos durante la lactancia, comuníquese con MotherToBaby. Asegurase de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

¿Qué hay si el padre del bebé está bajo estrés o toma medicamentos para la ansiedad o la presión arterial alta?

Algunos estudios han sugerido que los hombres bajo estrés pueden tener más dificultad para embarazar a su pareja. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa MotherToBaby Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

¿De qué maneras se puede reducir el estrés?

- Hable sobre sus sentimientos con sus amigos, familiares, su jefe y/o las profesionales al cuidado de la salud.
- No tenga miedo en pedir ayuda.
- Mantenga buenos hábitos de salud: evite fumar, tomar alcohol o usar fármacos ilegales; aliméntese con una dieta saludable; beba suficiente agua; descanse lo necesario; si se le ha recetado medicina, tómela como se le indicó; y siga un plan de ejercicio aprobado por su proveedor de la salud.
- Trate de divertirse. Encuentre algo que usted disfrute y hágalo. El sentirse positiva le puede ayudar mucho.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Es muy importante recibir ayuda de un profesional antes de que la situación esté fuera de control. Póngase en contacto con su obstetra, pediatra, proveedores de salud, profesionales de la salud mental, consejeros o eclesiástico. Estas personas le pueden ayudar a encontrar los recursos y ayuda necesaria para hacer frente al estrés.

Las Referencias Disponible Bajo Solicitud.

[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](tel:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto: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, enero 22, 2020.