

Estrés

Esta hoja trata sobre el estrés en el embarazo y 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 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 acontecimiento o pensamiento. Cuando está bajo estrés, su 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 puede afectar el embarazo o la lactancia.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del estrés?

- Síntomas físicos: dolor de pecho, frecuencia cardíaca acelerada, problemas respiratorios, dolores de cabeza, problemas de visión, rechinar de dientes, mareos, fatiga, problemas estomacales y dolores musculares.
- Síntomas mentales: confusión, pérdida de la memoria, pesadillas, problemas para concentrarse, dificultad para tomar decisiones y cambios en los patrones 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.

¿Debería preocuparme por el estrés?

En pequeñas cantidades, el estrés puede ser positivo y saludable. Sin embargo, estar bajo mucho estrés a lo largo del tiempo puede afectar su salud y 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 tiene diabetes y está bajo estrés, puede ser difícil mantener bajo control sus niveles de azúcar en la sangre. Si el estrés le está causando síntomas, hable sobre ellos con su proveedor de atención de salud.

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

Muchos factores afectan la capacidad de una mujer para quedar embarazada. Se han realizado múltiples estudios que sugieren que el estrés podría hacer más difícil que una persona quede embarazada. Desafortunadamente, estos estudios tienen limitaciones y no pueden brindar pautas claras sobre la forma en que diferentes cantidades de estrés o el tiempo durante el cual una persona experimenta estrés pueden afectar su capacidad para quedar embarazada. Si tiene dificultades para quedar embarazada y esto le causa estrés, hable 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 ilegales; 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.

¿Los medicamentos utilizados para tratar los posibles efectos del estrés en la salud, como hipertensión, úlceras o depresión, dañarán a mi bebé?

Se pueden usar muchos medicamentos durante el embarazo. De hecho, ciertas condiciones no tratadas pueden ser más perjudiciales para un embarazo. Comuníquese con MotherToBaby para hablar con un especialista sobre medicamentos específicos en el embarazo y durante la lactancia.

¿Puede el estrés aumentar la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Múltiples estudios sugieren que mucho estrés durante el embarazo podría aumentar la probabilidad de sufrir un aborto espontáneo. Sin embargo, es difícil saber si la mayor probabilidad de aborto espontáneo se debe solo al estrés o a cosas que una persona puede estar haciendo para aliviar el estrés, como malos hábitos alimenticios, fumar cigarrillos, beber alcohol o abusar de las drogas. Actualmente se desconoce si el estrés por sí solo aumenta la probabilidad de aborto espontáneo.

¿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.

¿Puede el estrés causar complicaciones del embarazo?

Algunos estudios sugieren que el estrés puede contribuir al parto prematuro (nacimiento antes de las 37 semanas de embarazo) o al bajo peso al nacer. Sin embargo, debido a que todos responden a situaciones estresantes a su manera y tienen diferentes percepciones sobre qué tan estresante es una situación, no hay información clara sobre si el estrés por sí solo causa estas complicaciones.

¿Puede el estrés en el embarazo causar problemas a largo plazo?

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. Si bien hay estudios que identifican una relación entre el estrés y estos problemas, actualmente no hay suficiente investigación para determinar si es únicamente el estrés lo que aumenta la probabilidad de sufrir estas condiciones o si se debe a una combinación de factores durante y después del embarazo.

¿Puede el estrés afectar la lactancia?

El estrés puede causar problemas en la lactancia. Para algunas personas, la lactancia en sí misma puede resultar abrumadora y estresante. Puede ser útil para una persona que está amamantando recibir apoyo mientras lo hace, como asistir a un grupo de apoyo para la lactancia, visitar un especialista en lactancia y/o frecuentar amigos o familiares que la ayudarán y brindarán apoyo. Si tiene dificultades para amamantar, comuníquese con su proveedor de atención de salud.

Si un hombre está estresado, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han sugerido que el estrés puede afectar la fertilidad. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/>.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Es importante obtener ayuda de un profesional antes de que su nivel de estrés esté fuera de control. Los proveedores de atención de salud, los profesionales de la salud mental o los consejeros pueden ayudarle a encontrar los recursos y la asistencia necesarios para sobrellevar el estrés.

Haga clic aquí para ver las referencias.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye espermatozoides.* Copyright de OTIS, agosto 1, 2021.