



---

## **La Buena Salud es un Buen Negocio El Estrés y el Embarazo**

---

A pesar de que el embarazo es un momento muy especial para una mujer y su familia, también puede ser el momento de mayor estrés. Esto puede ser resultado de cambios psicológicos tanto como de adaptaciones diarias en el hogar así como en la oficina.

Para todos, el estrés provoca cambios definitivos en el cuerpo. Esto incluye: aumento de tensión muscular, respiración rápida, latidos del corazón más rápidos y aumento en la tensión arterial. El estrés crónico puede resultar en una gran variedad de problemáticas físicas y emocionales, desde la fatiga hasta el insomnio, así también como desde las úlceras hasta las enfermedades cardíacas. Sin embargo simples cambios en el estilo de vida y técnicas sencillas de relajación, podrían ayudar a mantener el estrés bajo control.

### **Estrés y defectos de nacimiento**

Hay ciertas evidencias que el estrés materno excesivo durante el embarazo puede contribuir a un trabajo de parto y parto y alivio prematuros. Los estudios indican que el estrés psicológico en extremo puede llegar a causar que el bebé nazca con un bajo peso.

La fundación Marcha de Dimes para defectos de nacimiento [March of Dimes Birth Defects Foundation] recomienda que una mujer que se siente saturada por el estrés en cualquier etapa del embarazo consulte a su médico o enfermera-partera.

### **Las presiones únicas del embarazo**

El embarazo agrega nuevos motivos de estrés en la ocupada vida de una mujer. Una mujer pasa por profundos cambios emocionales a medida que anticipa el nacimiento de su bebé y la responsabilidad de la maternidad. Además, muchas mujeres embarazadas experimentan ansiedad debido a las incomodidades físicas tales como náusea, fatiga, inflamación y dolor de espalda. Estas preocupaciones pueden ser minimizadas por información específica de un doctor o educador de salud en cómo enfrentarse a estos cambios, así como tener una confirmación de que estos síntomas son temporarios.

Cambios en los niveles hormonales también influenciarán el estado psicológico de la mujer. Cambios químicos y hormonales pueden ser responsables en parte por el cambio radical en el estado de ánimo experimentado en el embarazo. Estos cambios pueden hacer que los mecanismos normales de defensa sean menos efectivos.

Otros factores afectan también en la habilidad del individuo de controlar el estrés y determinar si un evento estresante se torna en una crisis. Esto incluye personalidad, salud mental y física, condiciones de vida, estado económico, madurez, y apoyo de otros.



## **Técnicas de reducción del estrés**

Cambios simples en la actitud y comportamiento pueden ayudar a una mujer a reducir la tensión. Mecanismos positivos de hacer frente a situaciones incluyen una percepción realista de un evento, discusión abierta, y un intento de resolver el problema. El primer paso en aliviar la tensión es identificar los cambios y presiones en su vida.

- ¿Qué cambios están sucediendo debido al embarazo? ¿Qué diferencias físicas y emocionales están presentes? ¿Están cambiando las relaciones con el cónyuge, parientes, amigos, y colegas?
- ¿Qué presiones está experimentando en su medio ambiente? Desafíos particulares para la mujer embarazada en el lugar de trabajo pueden incluir: carga de trabajo poco realista; ruido excesivo, a aglomeración de gente, o interrupciones; períodos largos de estar de pie o sentada; sentirse cansada sin tener un lugar para descansar; o el horario.
- ¿Qué presiones está Ud. poniéndose a sí misma? ¿Está tratando de ser una supermujer, esperando lograr hacer todo lo que Ud. lograba hacer antes de estar embarazada?

Luego Ud. debe enfrentarse con las presiones que ha descubierto.

- Examine sus metas para ver si son realistas en su situación actual. Ponga prioridades y postergue los quehaceres innecesarios, o deléguelos a otros.
- Negocie fechas límites realistas con sus superiores.
- Examine su lugar de trabajo para encontrar formas de controlar irritaciones tales como el ruido excesivo.
- Aprenda cómo comunicarse efectivamente y pedir lo que necesita. Colegas frecuentemente pueden servir de un valioso sistema de apoyo.

## **Sistemas de apoyo**

Afortunadamente, la mayoría de las mujeres se adaptan fácilmente a los trastornos psicológicos del embarazo y encuentran apoyo en la ayuda y ánimo del cónyuge y parientes.

Futuros padres también pueden experimentar aumento de presión dado a la preocupación sobre el aumento de responsabilidades financieras o al deseo de tomar tiempo libre para acompañar a sus esposas a las citas médicas. Colegas comprensivos pueden ser una gran ayuda para estos hombres que frecuentemente reciben menos atención que sus esposas en cuanto al embarazo.

## **Programa de relajación**

Técnicas de control del estrés tales como biofeedback (método de relajamiento alternativo en donde utilizan el poder de la mente para controlar el cuerpo y sus funciones fisiológicas, meditación, y otros programas de auto-consciencia como ayudar a aliviar el estrés así también como un plan de ejercicios rutinarios el nadar y el caminar son especialmente beneficiosos para la mujer embarazada.

Las técnicas de relajación que se enseñan en las clases de educación de nacimiento se pueden poner en práctica en muchas otras situaciones estresantes tanto para la futura madre como para el futuro padre. Estas clases además ayudan a reducir la ansiedad a través de la educación para las parejas sobre lo que se espera del trabajo de parto así como de la paternidad-maternidad, también en cuanto al apoyo mutuo de otros futuros padres.



## **La comunicación es esencial**

La mayoría de las mujeres embarazadas pueden continuar trabajando hasta dos semanas, más o menos, antes de su fecha probable de parto. Debido a que el estrés puede desempeñar un papel importante en el embarazo, las mujeres deberían hablar de sus sentimientos y compartir sus preocupaciones en el hogar tanto como en la oficina. El bienestar emocional complementará a un embarazo saludable.

March of Dimes Defects Foundation  
1275 Mamaroneck Avenue  
White Plains, N.Y. 10605

Clase de Salud en el Embarazo  
9/97



Información en este documento debe ser usada en consulta con su proveedor de salud.  
©Derecho de Autor 2000 University of Utah Health Sciences Center [Universidad de Utah Centro de Salud y Ciencias]. Oficina de Educación de Pacientes, Hospitales y Clínicas de la Universidad de Utah, documento # **S829**. Éste proyecto fue fundado por La Biblioteca Nacional de Medicina.