



ESTRÉS Y SALUD EMOCIONAL (ÁREA MUJER)

Es frecuente sentir algo de estrés durante el embarazo debido a que los cambios hormonales alteran también el estado de ánimo. Sin embargo, si tienes mucho estrés, puede producir problemas para dormir, dolores de cabeza, pérdida de apetito o tendencia a comer en exceso, pudiendo ser perjudicial para ti y tu bebé. El exceso de estrés puede elevar tu presión arterial y en ocasiones se ha asociado con parto prematuro o bajo peso al nacer. Si notas que estás demasiado estresada por el miedo o la incertidumbre de ser madre, si te preocupa tener un aborto, o es estrés relacionado con el trabajo, debes comunicarlo a tus seres queridos para encontrar apoyo y también a tu médico si te sientes bajo demasiado estrés.



¿QUÉ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SON SEGURAS Y EFECTIVAS?

Todas las técnicas de relajación que supongan la concentración de la mente en focos del propio cuerpo como la respiración, para relajarla y calmarla son seguras durante cualquier trimestre del embarazo. La técnica que sea efectiva para ti como mujer, lo será también durante el embarazo.

¿ES NORMAL SENTIRSE EMOCIONALMENTE INESTABLE?

Así es. Los cambios hormonales constantes, generan cambios de ánimo. Además, la preparación para una etapa nueva y desconocida en tu vida puede también asociarse con cambios emocionales. Trata de comunicarte lo mejor que puedas con las personas de tu entorno ya que tus seres queridos serán tu principal apoyo para enfrentar estos cambios. Ser consciente del proceso que estás viviendo te ayudará mucho a sobrellevar esta etapa.

¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

Si ves que el estrés te desborda, no logras mantener una buena comunicación con tus seres queridos, afecta al sueño o al apetito o no encuentras fuerzas para realizar las actividades de la vida diaria entonces debes buscar ayuda profesional.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI BIENESTAR EMOCIONAL?

Conocer los altibajos de esta etapa te va a ayudar a enfrentarla con menos miedo y sentirte más fuerte. Mantener tus apoyos emocionales con familiares, amistades, pareja, te va a ayudar también a compartir el proceso. Si a todo esto sumamos la práctica de técnicas de relajación, va a mejorar la percepción que tienes de los cambios que están ocurriendo en tu cuerpo además de ayudarte a



mantener la mente más calmada y relajada, hacia un equilibrio que te haga sentir mejor. Como cuerpo y mente están muy relacionados, dormir un adecuado número de horas, mantener una dieta sana y hacer actividad física regular también va a contribuir a que te sientas mejor durante tu embarazo.

¿QUÉ ACTIVIDADES ME PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS?

Como actividades, son beneficiosas aquellas que te ayuden a concentrar la mente en el momento presente. Generalmente la mente se concentra en alguna sensación física del cuerpo que estés teniendo en ese momento o en la respiración. Actividades como el yoga, mindfulness o la meditación, mejoran la propiocepción, te ayudan a concentrarte y a relajar tu mente. No olvides mantener siempre un buen descanso. Todas estas prácticas de relajación te ayudarán además a controlar mejor la respiración y enfrentar el parto de manera más calmada y presente.

¿CÓMO COMUNICAR MIS NECESIDADES EMOCIONALES A MI ENTORNO?

Ante todo, comprende que los altibajos emocionales que puedes tener son normales. Si aparecen miedos, ansiedad o estrés, es importante estar atenta para identificarlo, permitirte sentir lo que esté surgiendo y estar dispuesta a explicar con palabras qué estás sintiendo. Si tienes mucha dificultad, puedes probar primero escribiendo en un papel lo que sientes, o a veces incluso funciona expresándolo a través de un dibujo. Una vez tienes más claro lo que estás sintiendo, no dudes en comunicarlo a las personas queridas de tu entorno. Esto es fundamental para que puedan entender lo que te sucede, y apoyarte desde un lugar más cercano. El apoyo emocional es clave para poder enfrentar esta nueva etapa con salud emocional.

¿QUÉ PAPEL JUEGA EL APOYO DE AMIGOS Y FAMILIARES?

El embarazo es un momento precioso y también muy vulnerable en la vida de una mujer. Esta sensación de vulnerabilidad junto con los cambios en el cuerpo, los cambios en el estado de ánimo, la incertidumbre y los miedos e inseguridades cambian drásticamente si tienes un apoyo emocional sólido. Este apoyo nos lo brindan las personas que mejor nos conocen y con quienes más hemos compartido, que suelen ser nuestros familiares, amigos y pareja si la hay. Aunque tengas momentos de confusión y soledad, es fundamental que te mantengas cercana a tus seres queridos, ya que su apoyo es crucial en este momento del embarazo tan delicado, así como en el postparto, lactancia y crianza.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com