

¿Cómo puedo evitar los efectos negativos del estrés?

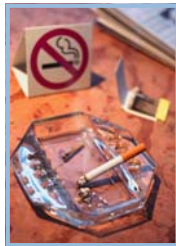
TENGA UNA DIETA SANA. Los granos enteros y las frutas y verduras frescas son algunos de los mejores alimentos que puede comer durante el embarazo.

Alimentarse bien le dará la energía que necesita para afrontar el estrés diario.



HAGA ACTIVIDAD FÍSICA. La actividad física durante el embarazo tiene beneficios tanto para su salud mental como física. Puede aumentar su nivel de energía y darle tiempo para relajarse después de un día difícil. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicios.

NO SE ARRIESGUE. Reduzca su carga de trabajo si se da cuenta de que trabaja demasiado. Duerma mucho. Mientras menos duerma, estará más propensa a estresarse más. Busque actividades alternativas si se le antojan cigarrillos o bebidas alcohólicas. Trate de hacer ejercicio, comer zanahorias o masticar goma de mascar, lo que le funcione. Vaya a todas sus citas prenatales, de modo de estar segura de que el bebé se está desarrollando en forma normal.



BUSQUE APOYO. No contar con un sistema de apoyo es un factor que puede intensificar su estrés. Converse con sus amigos y su familia, únase a un grupo de apoyo, busque asesoramiento psicológico. Rodearse de otras personas puede disminuir parte de los sentimientos de soledad y aislamiento.



PARTICIPE EN ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN. La meditación, el yoga y los masajes disminuyen el estrés y afectan la forma en que su cuerpo responde a la ansiedad a través de la disminución de la frecuencia cardíaca y los niveles de hormona del estrés. Estas técnicas naturales pueden ayudarla a concentrarse, identificar los factores que le causan estrés y eliminarlos en una forma sana.



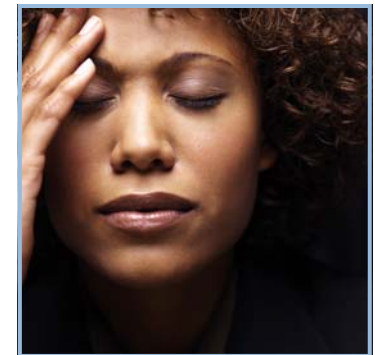
Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia al 1-800-451-BABY



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135
Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213
www.hscmd.org

Estrés y Embarazo

Todos sufrimos estrés. Pero altos niveles de estrés pueden ser especialmente perjudiciales durante el embarazo, y pueden causar nacimientos prematuros y bajo peso al nacer. Es importante que las mujeres embarazadas encuentren formas de reducir el estrés.



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

El estrés puede ser perjudicial para las mujeres embarazadas y los bebés que esperan.

El estrés es la forma en que el cuerpo reacciona ante algo fuera de lo normal, algo peligroso, desconocido o inquietante.

Cualquier cambio, incluso los acontecimientos felices, puede causar estrés. Muchas cosas pueden causar estrés y no siempre lo que motiva el estrés es negativo. Cuando se maneja en forma apropiada, el estrés puede proporcionar beneficios.



Una mujer, embarazada o no, que maneje en forma efectiva el estrés de su vida, puede sentirse llena de energía en lugar de exhausta. Si se está desempeñando bien tanto en el trabajo como en el hogar, su nivel de estrés no presenta ningún riesgo para la salud. Sin embargo, cuando el estrés alcanza niveles molestos, puede ser perjudicial.

¿Cómo sé si mi nivel de estrés es alto?

Aunque un poco de estrés puede ser saludable, estar bajo demasiado estrés puede afectar su salud. El

estrés puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud, entre otros, una respuesta baja del



sistema inmunológico, enfermedades cardíacas, alta presión arterial y depresión. Además, el estrés puede empeorar los problemas de salud existentes. La fatiga, el insomnio, la ansiedad, la falta de apetito, los

dolores de cabeza, el exceso de sueño y la ingesta excesiva de alimentos pueden indicar que su nivel de estrés es extremadamente alto.

¿Qué pasa cuando se estresa?

La placenta normalmente sirve como una barrera entre la madre y el bebé. Cuando se estresa, el cuerpo produce cantidades excesivas de una hormona llamada cortisol. La placenta puede eliminar cierta cantidad de cortisol, de modo que el bebé no se afecte. Pero cuando la placenta alcanza su límite, el exceso de cortisol se libera al líquido amniótico alcanzando así al

Estrés > Madre > Placenta > Bebé

bebé. El estrés crónico es una de las situaciones en que, como resultado, la placenta puede funcionar de manera inapropiada. Además, se puede reducir la capacidad de respuesta del sistema inmunológico e, indirectamente, causar la desnutrición de la madre. Como consecuencia de todo esto, hay un efecto sobre el desarrollo del bebé y se expone a la mujer embarazada a un alto riesgo de parto prematuro.

¿Qué factores estresantes enfrenta una mujer?

Finanzas

- ¿Tiene seguro de salud o acceso a atención de salud?
- ¿Puede hacerse cargo de los mayores gastos o las facturas médicas que tendrá que pagar después del nacimiento del bebé?

- ¿Tiene en este momento un trabajo?
- ¿Le preocupa tener suficiente apoyo financiero?

Trabajo

- ¿Su trabajo es de alta exigencia física?, ¿incluye períodos de pie prolongados, turnos o trabajo nocturno?, ¿le causa fatiga?
- ¿Cuál es el período máximo de licencia de maternidad que permite su empleador?
- ¿Tendrá un trabajo esperándola cuando esté lista para volver de su licencia de maternidad?



Red social de apoyo

- ¿Es casada?
- El padre del bebé ¿está involucrado en el embarazo?
- ¿Él se involucrará después del nacimiento del bebé?
- ¿Tiene otros hijos?
- ¿Se siente protegida en su hogar?
- ¿Su familia vive cerca?, ¿cuenta con el apoyo familiar para ayudarla a criar a su hijo?

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Cuándo el estrés se convierte en angustia, es importante buscar ayuda antes de que su estrés se vuelva inmanejable. Comuníquese con su proveedor de atención prenatal, profesionales de salud mental, profesionales clínicos o sacerdotes para solicitar apoyo. Ellos pueden ayudarla a encontrar recursos para afrontar el estrés y sus efectos.