



# ¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.

Mientras que un poco de estrés puede servir para estar más activos y responder mejor y más rápidos a las distintas situaciones, un estrés elevado y frecuente puede ocasionar problemas físicos y psicológicos.

## ESTRÉS Y EMBARAZO

Tener un hijo o una hija es muy gratificante, constituye una experiencia con la que aprenderéis muchas cosas y experimentaréis multitud de satisfacciones y sensaciones. No obstante, al mismo tiempo, implicará importantes cambios. No es extraño que durante el embarazo y tras el parto, madres y padres experimentéis sentimientos de inseguridad, ansiedad ante las nuevas responsabilidades o miedo a no saber dar la respuesta adecuada. Convertirse en padres y madres conlleva tantas exigencias que podrá causaros estrés.

**¿Influye nuestro nivel de estrés en nuestra salud y en la de nuestro bebé?**

Sí, los **niveles elevados de estrés pueden causar problemas de salud tanto en los progenitores como en el bebé**. Así, los cambios hormonales producidos por el estrés maternal tendrán importantes implicaciones físicas en la embarazada y su pequeño.



Además, a nivel psicológico, el estrés también conllevará notables consecuencias. Sentimientos de ansiedad, angustia, tristeza o inestabilidad emocional constituirán una pequeña muestra de la gran variedad de emociones negativas que podréis tener y transmitir a vuestro bebé si estáis sometidos a un estrés elevado y duradero.

Durante el embarazo y tras el parto, es recomendable que tus niveles de estrés no sean altos, por lo que debes aprender a detectar sus síntomas, a identificar qué es lo que te estresa e intentar reducirlos.

## SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Las manifestaciones físicas y psicológicas del estrés son ampliamente variadas pero sus indicadores más frecuentes son:

- **Emociones:** Ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios de humor o confusión.
- **Pensamientos:** Excesiva autocrítica, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso.
- **Conductas:** Tartamudez u otras dificultades del habla, llantos, reacciones impulsivas, risa nerviosa, trato brusco a los demás, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas; aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; mayor predisposición a accidentes; aumento o disminución del apetito.
- **Cambios físicos:** Músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, dificultades para dormir, dolor de barriga, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, temblores, boca seca.

## CAUSAS DE ESTRÉS DURANTE EL EMBARAZO

No todas las personas sienten estrés ante las mismas situaciones. No obstante, las principales circunstancias que causan estrés durante el embarazo suelen estar relacionadas con:

- Los cambios personales, sociales y familiares que experimentaréis durante el embarazo.
- La preocupación por los cambios que viviréis tras el nacimiento del bebé.
- Los pensamientos sobre el parto y sus complicaciones.
- Los pensamientos acerca de la posibilidad de que vuestro bebé padezca alguna enfermedad o problema.
- La aparición de enfermedades en vosotros o en vuestro bebé.
- Las decisiones que debéis tomar durante este periodo: *¿Estará el padre en el parto? ¿Cómo organizar el tema de las visitas de amigos y familiares al volver del hospital? ¿Cómo compaginar la crianza del bebé con la actividad laboral?...*
- Las dudas acerca de si seréis buenos padres y madres.
- Otras circunstancias no directamente relacionadas con el embarazo: Desempleo, problemas económico, separaciones o divorcios, muertes de familiares o amigos,...

## ¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR EL ESTRÉS?

- **Aprende a relajarte.** La relajación te ayudará a bajar los niveles de estrés de manera eficaz. Por ejemplo, pueden servirte las técnicas de respiración, los masajes con fines relajantes, o las clases de yoga.
- **Busca apoyo.** Compartir las emociones y las preocupaciones con amigos o familiares te ayudará a que sean más llevaderas y te creen menos ansiedad.
- **Haz ejercicio.** Las actividades físicas como caminar, nadar, o incluso limpiar la casa puede venirte muy bien.
- **Cambia tus pensamientos.** No te preocupes por cosas que no puedes controlar, trata de ver los cambios como algo bueno y no como una amenaza, intenta ser optimista y confía en tus propias capacidades.
- **Descansa.** Un adecuado descanso físico y mental es fundamental para reducir los síntomas del estrés.
- **Sé realista.** Exigirte demasiado a ti mismo o a los demás puede crearte frustración y estrés. La perfección es imposible de conseguir.