



# ¿Cómo manejar el estrés durante el embarazo?

Los estudios señalan que la tensión y la ansiedad impactan la gestación. De ahí la importancia de poner en práctica diferentes métodos para relajarse

Por Ana Yancy Flores M. [aflores@nacion.com](mailto:aflores@nacion.com)

Foto: Graciela Solís

La llegada de un bebé se asocia por lo general a sentimientos de felicidad. Sin embargo, situaciones como la presión laboral, el gasto que conlleva este proceso y los embarazos de alto riesgo, son algunos detonantes del estrés durante la gestación.

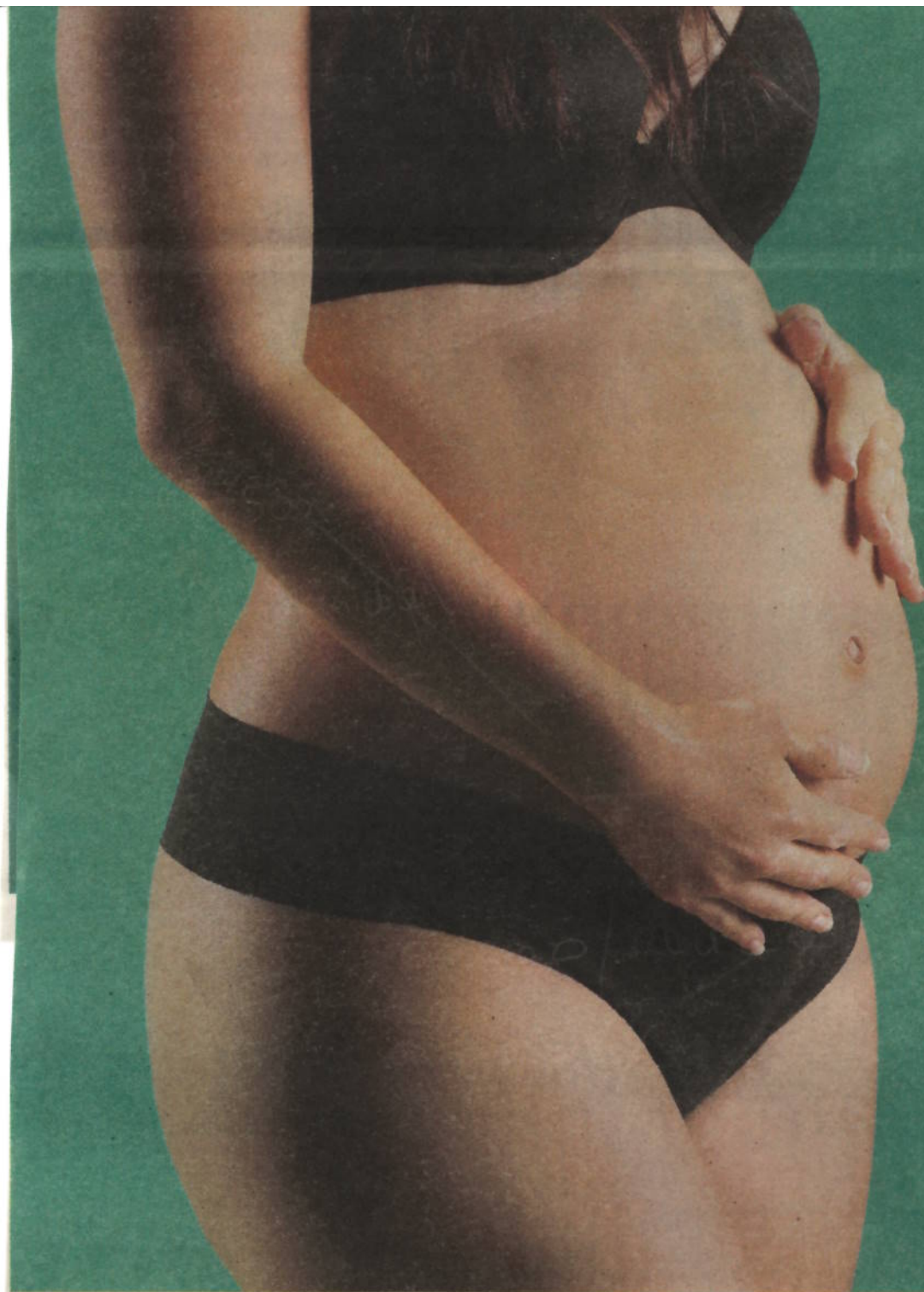
Las hormonas también influyen en el estado emocional de las mujeres, quienes pueden experimentar cambios significativos de humor durante el periodo de gestación, explica la psicóloga María

*Obstetrics and Gynecology* sostiene que los riesgos de los partos prematuros se duplican si el cuadro de estrés se presenta durante los tres primeros meses de embarazo.

De ahí la importancia de que, en la medida de lo posible, se trate de tener un embarazo tranquilo. Estas son algunas técnicas que se pueden poner en práctica durante los nueve meses:

1. Desde que la mujer se enteró del embarazo, debe





**L**a llegada de un bebé se asocia por lo general a sentimientos de felicidad. Sin embargo, situaciones como la presión laboral, el gasto que conlleva este proceso y los embarazos de alto riesgo, son algunos detonantes del estrés durante la gestación.

Las hormonas también influyen en el estado emocional de las mujeres, quienes pueden experimentar cambios significativos de humor durante el periodo de gestación, explica la psicóloga María Ester Flores, máster en terapia física y de pareja.

Además, cambios físicos como aumento de peso, el sentir falta de interés por parte de la pareja y modificaciones en la vida sexual, también ocasionan tensión.

La psicóloga también menciona que es durante los últimos meses del embarazo cuando más se presentan los cuadros de estrés, ya que coincide con el momento de dar a luz, lo que podría ocasionar temores en las mamás.

**Impacto del estrés en el bebé.** Un estudio elaborado por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia señala que el estrés durante la gestación es una de las principales causas del parto prematuro.

De los bebés que nacen antes de tiempo, entre 30% y 50% de los casos se debe al estrés, afirma esta organización.

Por su parte, una investigación difundida en *American Journal of*

*Obstetrics and Gynecology* sostiene que los riesgos de los partos prematuros se duplican si el cuadro de estrés se presenta durante los tres primeros meses de embarazo.

De ahí la importancia de que, en la medida de lo posible, se trate de tener un embarazo tranquilo. Estas son algunas técnicas que se pueden poner en práctica durante los nueve meses:

**1.** Desde que la mujer se entera del embarazo, debe comenzar a trazar un nuevo plan de vida para los próximos nueve meses, en el que se contemple además el momento del alumbramiento, a fin de tener todo planificado y así disminuir ciertos focos de estrés.

**2.** Las buenas amigas son una válvula de escape para reír, desestresarse y hablar.

**3.** En momentos en los que está muy estresada, la futura mamá debe buscar espacios para estar sola y meditar. En estas circunstancias es de mucha ayuda escuchar música suave y hablar con el bebé.

**4.** Practicar yoga para mujeres embarazadas bajo la dirección de profesionales, caminar, estar en contacto con la naturaleza y leer un buen libro son formas de relajarse.

**5.** Si los niveles de estrés son muy elevados, es conveniente asistir a terapia para poner en práctica otros métodos de relajación.

## Créditos