

# **Cambios de Humor Durante el Embarazo**

## **¿Puede el embarazo causar cambios de humor?**

Es común tener cambios de sentimientos y humor durante el embarazo. Por un momento, las mujeres pueden sentirse alegres y emocionadas y en otro momento pueden sentirse preocupadas y tristes. Cuando las mujeres se enteran que están embarazadas, ellas frecuentemente se preocupan sobre cómo el embarazo afectará sus vidas, si podrán cuidar a un bebé nuevo, si tendrán los recursos para el embarazo y la maternidad, y si el bebé afectará sus otras relaciones. Estas dudas son normales y pueden ocurrir en cualquier mujer, incluso una mujer quien esté tratando diligentemente de embarazarse.

## **¿Qué son algunas de las cosas que yo puedo hacer para ayudar a sentirme lo mejor posible durante el embarazo?**

Algunas de las cosas que mujeres sugieren que son útiles en hacer frente a los cambios de humor normales del embarazo son:

- Hablar con personas como su esposo o pareja, familia y amigos sobre como se siente.
- Buscar la manera de pasar tiempo extra con amigos y familia.
- Hacer que el ejercicio sea una parte de su día todos los días, aunque sea caminando al buzón solamente.
- Sentarse o acostarse por 15-20 minutos en la casa o en el trabajo; si tiene descansos en el trabajo, trate de usarlos para relajarse en un lugar tranquilo, tal vez leyendo un libro favorito o escuchando música relajante.
- Durante los fines de semana o en cualquier momento cuando usted esté en la casa, trate de tomar una siesta breve cuando tenga tiempo. Si tiene otros niños quienes toman una siesta, descanse cuando ellos están durmiendo.
- Pedir ayuda con los quehaceres de la casa y no preocuparse si todos los quehaceres no llegan a ser completados.
- Hablar con otras mujeres embarazadas y madres nuevas sobre sus experiencias con cambios de humor durante el embarazo.
- Asistir a una clase para aprender más sobre cambios de humor durante y después del embarazo. Una clase llamada “Madres y Emociones” es dada en el Centro de Información sobre la Salud de la Mujer en el Hospital de la Mujer de Carolina del Norte. Las mujeres embarazadas, sus parejas y otros familiares pueden asistir a la clase. Usted puede averiguar cuando esta clase es dada llamando al 919-843-8463 o mirando la página de web del Centro al [www.nchealthywoman.org](http://www.nchealthywoman.org) y buscarla bajo “Preparing for the Stork.” (Preparándose para la Cigüeña.)
- Participar en un grupo de apoyo para mujeres embarazadas y en el periodo de posparto.

## **¿Pueden presentar un problema los cambios de humor del embarazo?**

Para algunas mujeres, los cambios de humor del embarazo causan depresión y ansiedad más seria. Estos problemas son conocidos como los trastornos de humor del embarazo. Trastornos de humor pueden afectar a cualquier mujer y pueden empezar con poca o ninguna señal.

Síntomas de trastornos de humor incluyen:

- Sentirse triste o deprimida por más de dos semanas
- Tener interés disminuido en actividades usuales
- Sentirse sin valor o culpable
- Tener ansiedades o temores fuertes por más de un par de días
- No poder dormir pero sentirse muy cansada
- Dormir más de lo normal pero no sentirse descansada nunca

- Perder el apetito y no tener interés en comer
- Comer todo el tiempo
- Pensar en lastimarse a sí mismo o querer estar muerta
- Tener problemas físicos inesperados como dolores de pecho o dificultad para respirar

### **¿Qué puedo hacer si creo que estoy deprimida o ansiosa?**

El experimentar cualquiera de estos síntomas puede causarle tener miedo y sentirse sola. Si se siente deprimida o ansiosa o si tiene cualquiera de estos síntomas por más de dos semanas, usted debe buscar ayuda. Si tiene miedo de que podría lastimarse a sí misma, debe ir a una sala de emergencia lo más pronto posible.

La depresión y la ansiedad son enfermedades médicas igual que la alta presión arterial y pueden ser tratadas en una manera segura durante el embarazo. Discuta cualquier preocupación que usted tiene, incluyendo lo que usted está sintiendo, con su proveedor de cuidado médico. Su proveedor puede sugerir medicamentos que han sido determinados seguros durante el embarazo. Su proveedor también puede remitirla a la **Clínica de Salud Mental de la Mujer para Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad de UNC**. Esta clínica, diseñada especialmente para mujeres embarazadas y en el periodo de posparto, provee evaluación y tratamiento, incluyendo consejo, medicamento y apoyo continuo.

Cualquier mujer puede hacer una cita para sí misma en la **Clínica de Salud Mental de la Mujer para Trastornos Perinatales de Humor y Ansiedad de UNC** llamando al 966-5217. (Localizada en el primer piso del edificio Neurociencias de UNC, al lado del Hospital de la Mujer.)

### **Otros recursos a los que puede acudir para más información o ayuda:**

**Centro de Información sobre la Salud de la Mujer de UNC (para el grupo educativo “Madres y Emociones” e información adicional) al 843-1759 o [www.nchealthywoman.org](http://www.nchealthywoman.org)**

**Línea de Recursos para la Salud Familiar de Carolina del Norte al 1-800-367-2229**

### **Clínicas de salud mental en su condado**

**Profesionales y consejeros de salud mental incluyendo psiquiatras, psicólogos, y personas nombradas bajo “Counselors—Licensed ” (Consejeros licenciados) en las páginas amarillas de la guía telefónica, consejeros pastorales u otros asociados con su afiliación religiosa.**

Approved by UNC Women’s Hospital Patient Education Steering Committee on 07/26/05.

Translated by Kelly Drescher, UNCH Spanish Interpreter, 01/06