

# *North Carolina Women's Hospital*

## **Cambios de estados de ánimo durante el embarazo**

### **¿Puede el embarazo causar cambios de estado de ánimo?**

Es común tener cambios de estado de ánimo y de sentimientos durante el embarazo. Las mujeres se pueden sentir felices y entusiasmadas un minuto y preocupadas y tristes el próximo minuto. Cuando las mujeres se enteran que están embarazadas muchas veces se preocupan del efecto que este embarazo tendrá en sus vidas, de si podrán darle cuidado a un nuevo bebé, de cómo pagarán los gastos del embarazo y maternidad y si este bebé afectará otras relaciones. Estas preocupaciones son muy normales y le pasan a todas las personas, inclusive a una mujer que haya estado tratando arduamente de quedar embarazada.

### **¿Cuáles son algunas cosas que yo puedo hacer para sentirme lo mejor que pueda durante el embarazo?**

Estas son algunas de las cosas que las mujeres sugieren como ayuda para sobrellevar los cambios de ánimo normales del embarazo:

- Hable con personas como su esposo o pareja, familiares y amigos sobre como se está sintiendo.
- Busque la forma de pasar más tiempo con amigos y familiares.
- Haga que los ejercicios sean parte de su rutina diaria, aunque sólo sea caminar hacia el buzón del correo.
- Siéntese o acuéstese por 15-20 minutos en la casa o el trabajo; si tiene momentos de descanso en el trabajo, úselos para relajarse en un lugar tranquilo, tal vez leyendo su libro favorito o escuchando música que la relaje.
- Los fines de semana o en cualquier momento que esté en su casa, trate de tomarse una siesta corta cuando tenga oportunidad. Si tiene otros niños que toman siestas, trate de descansar cuando ellos la tomen.
- Pida ayuda para hacer los quehaceres de la casa y no se preocupe si no termina de hacer todo lo que tiene que hacer en la casa.
- Hable con otras mujeres que estén embarazadas y señoras que acaben de tener a sus bebés sobre sus experiencias con los cambios de ánimo durante el embarazo.
- Asista a una clase para aprender más sobre los cambios de ánimo durante y después del embarazo. Una clase llamada “Moms and Emotions” (Las mamás y sus emociones) se ofrece en el NC Women’s Hospital’s Women’s Health Information Center (Centro de información de salud de mujeres del Hospital de Mujeres de UNC). La clase está abierta para las mujeres embarazadas así como para sus parejas y otros miembros de la familia. Usted puede encontrar el horario para estas clases llamando al 919-843-8463 o visitando la página web del centro en [www.nchealthywoman.org](http://www.nchealthywoman.org) y buscando bajo “Childbirth Classes and Tours.” (Clases de parto y tours de maternidad)
- Únase a un grupo de apoyo para mujeres embarazadas y mujeres en posparto.

## **¿Pueden los cambios de estado de ánimo durante el embarazo convertirse en un problema?**

Para algunas mujeres, los cambios de estado de ánimo durante el embarazo causan depresión seria y ansiedad. Estos problemas son conocidos como trastornos del estado de ánimo del embarazo. Los trastornos del estado de ánimo pueden afectar a cualquier mujer y pueden empezar con poco o ningún aviso previo.

Los síntomas de trastornos del estado de ánimo pueden incluir:

- Sentirse triste o deprimida por más de dos semanas
- Tener muchas ansiedades y temores por más de unos días
- Perder el interés en actividades usuales
- Sensaciones de culpabilidad y falta de valor personal
- No poder dormir pero sentirse muy cansada
- Dormir más de lo usual y no sentir nunca que ha descansado
- No querer comer
- Comer todo el tiempo
- Pensar en hacerse daño o hacerle daño a su bebé, querer estar muerta o simplemente no querer estar más aquí.
- Tener problemas físicos inesperados como dolor de pecho o dificultad para respirar

## **Si siento que estoy deprimida o ansiosa, ¿Qué puedo hacer?**

Experimentar cualquiera de estas sensaciones puede ser aterrador y solitario. Si usted está sintiendo depresión o ansiedad o algún otro síntoma por más de dos semanas, debe buscar ayuda. Si usted tiene temor de hacerse daño a si misma o a su bebé, debe ir a la sala de emergencias lo antes posible.

La depresión y la ansiedad son enfermedades médicas, igual a la alta presión sanguínea y estas pueden tratarse de manera segura durante el embarazo. Hable de cualquier preocupación que tenga, incluyendo lo que está sintiendo, con su proveedor de la salud. Su proveedor puede sugerir algunas medicinas que sean seguras para tomar durante el embarazo. Su proveedor también la puede referir al **UNC Center for Perinatal Mood Disorders (Centro de trastornos de estado de ánimo perinatales de UNC)**. Esta clínica, designada especialmente para mujeres embarazadas y en posparto, provee evaluaciones y tratamiento, incluyendo orientación, medicinas y apoyo continuo.

Cualquier mujer puede hacer su propia cita en el **UNC's Center for Perinatal Mood Disorders** llamando al 966-5217. (localizado en el primer piso del UNC Neuroscience Building junto a Women's Hospital).

## **Otros lugares donde puede llamar para mayor información o ayuda:**

**UNC Women's Health Information Center** para el grupo educacional "Mom's and Emotions" e información adicional al 843-1759 o [www.nchealthywoman.org](http://www.nchealthywoman.org)

**NC Family Health Resource Line (Línea de recursos para la salud familiar) al 1-800-367-2229**

**Post Partum Support International (Apoyo internacional de posparto) (800) 944-4PPD, [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)**

**[Depression After Deliver \(Depresión después del parto\)--www.depressionafterdelivery.com](http://www.depressionafterdelivery.com)**

**Moms Supporting Moms Raleigh Support Group (Grupo de apoyo madres ayudando a otras madres de Raleigh) (919) 454-6946, [www.momssupportingmoms.net](http://www.momssupportingmoms.net)**

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

**Profesionales y consultores de la salud mental como siquiátras, sicólogos, trabajadores sociales, enfermeras especializadas y personas listadas bajo “Consultores con licencia” en las páginas amarillas, consultores religiosos u otros asociados con su afiliación religiosa.**

**Postpartum Progress---[www.postpartumprogress.typepad.com](http://www.postpartumprogress.typepad.com)**

Approved by UNC Women’s Hospital Patient Education Steering Committee on 07/26/05; Revised 3/25/09.

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 4/18/09*