

# Salud mental en el embarazo

La persona gestante atraviesa por cambios hormonales y psicológicos fuertes. Después del parto, algunas mujeres pueden experimentar depresión temporal; al mismo tiempo, tienen la responsabilidad de alimentar y cuidar del bebé.

Durante el embarazo las emociones intensas y cambiantes acompañan las molestias físicas o cambios en el cuerpo. Algunas de estas emociones son alegría, llanto, angustia, enojo, euforia o preocupación.



Es importante cuidar la salud mental de las mujeres, especialmente de aquellas que tienen antecedentes de trastornos psiquiátricos.

## Las afecciones más comunes

Los problemas de salud mental más frecuentes son la depresión y los trastornos de ansiedad. Otras veces se exacerbaban otras patologías, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar.



En pacientes que ya tienen una historia con alguna de estas enfermedades, puede haber una recaída. La principal razón es el abandono del tratamiento; en segundo lugar, el impacto de los cambios hormonales.



Muchas mujeres dejan sus tratamientos porque piensan que los fármacos psiquiátricos dañan a su bebé, cuando en realidad hay una gama de medicamentos que se pueden tomar durante el embarazo sin riesgo para el feto. Lo indicado es consultar al médico.



## La depresión posparto

Existe una condición llamada "blues posparto". La mujer experimenta un estado de ánimo en el que se muestra más sensible, llora repentinamente o es muy emotiva. Este cambio psicológico no es patológico y va de la mano de los cambios hormonales. Rara vez dura más de una semana y no produce sufrimiento.

En contraste, en la depresión posparto los cambios hormonales provocan un estado de ánimo tan intenso que la mujer no puede pensar e, incluso, una tarea sencilla como planear el baño de su bebé parece imposible de realizar. Hay desaliento, pérdida de la capacidad de disfrutar, dificultad en la toma de decisiones, pensamientos de culpa y de incapacidad y anticipación catastrófica.



## Pide ayuda

No es normal estar permanentemente angustiada, triste o preocupada, ni en el embarazo, en el posparto o en ningún otro momento de la vida. Tampoco lo es sentirse desmotivada, con un permanente nudo en la garganta o con insomnio. Si hay un sufrimiento constante, es momento de buscar atención especializada.

Busca más información en

**CienciaUNAM**



Salud



Artículo



Audio



Infografía



@CienciaUNAMmx @Ciencia\_UNAM Ciencia UNAM #UNAMiradaaLaCiencia

Esríbenos a [contactocienciaunam@dgd.c.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgd.c.unam.mx)

Texto: Naix'leli Castillo; Diseño: Jareni Ayala; Imágenes: Shutterstock.com