



**IZAR MENDIA MENDIBOURE.**  
PSICÓLOGA  
ISEP Clínic Vitoria-Gasteiz.  
www.isepclinic.es

# consultorio PSICOLÓGICO

## LA OPINIÓN DEL EXPERTO

### Manejar los cambios de humor

El embarazo conlleva un importante reajuste hormonal, cambios considerables y la percepción de tener una gran responsabilidad. Por eso es una etapa repleta de emociones intensas y contrapuestas. La mujer embarazada siente, al mismo tiempo, ilusiones y miedos, expectativas e incertidumbres, euforia y tristeza.

Para manejar adecuadamente este torbellino de emociones y no sentirte desbordada por ellos:

- \* Escucha a tu cuerpo: cuida la alimentación, respeta las horas de sueño y pide consejo para controlar las molestias físicas.
- \* Cuida tu aspecto físico, mímate.
- \* Aminora el ritmo de vida, relájate y dedícate

un tiempo a hacer cosas que te hagan bien.

- \* Acepta tus miedos, ten en cuenta que son comunes y pasajeros.
- \* Confía tus sentimientos a tu pareja, ayúdala a entenderte para que pueda apoyarte.
- \* Céntrate en el presente, no anticipes problemas futuros.
- \* Infórmate y comparte tu experiencia con otras futuras madres.



### ANSIEDAD POR COMER

**P** ¿Cómo puedo controlar la ansiedad por comer? Es en lo único que pienso, durante todo el día, desde que estoy embarazada.

*Fátima Yagüe (León)*

**R** Evita pasar largos periodos sin comer o haz una lista de alimentos prohibidos. Realiza ingestas frecuentes pero no abundantes, marcate un límite de cantidad, y come despacio y en compañía. No obstante, es importante que identifiques las preocupaciones que te originan la ansiedad para poder afrontar-la adecuadamente.

### DESCANSA SIN AISLARTE

**P** Siempre he sido muy de hacer planes con las amigas, pero desde que estoy embarazada me he vuelto una ermitaña. ¿Es normal un cambio tan radical?

*Iciar Expósito (Bilbao)*

**R** Es normal que te apetezca pasar más tiempo en casa: significa que estás respondiendo a la necesidad de tu cuerpo de descansar. El sueño exagerado y el cansancio son síntomas comunes que tienen la función de preservar el embarazo. Los momentos de soledad, además, te permiten dedicar tiempo a tu mundo interno, a conectar con tu bebé y prepararte psicológicamente a la nueva vida que te espera tras su nacimiento. No



obstante, es importante que no te aisles completamente de la realidad para que puedas disfrutar del embarazo pero sin obsesionarte y contando con el apoyo de tus seres queridos.

### ANOREXIA Y EMBARAZO

**P** Hace un año salí del pozo de la anorexia; ahora me he quedado embarazada y estoy empezando a sentir un pánico que no quiero confesar ni a mi pareja. Necesito algún consejo.

*Rosa (correo electrónico)*

**R** El embarazo, también el deseado, suele ser una fuente de estrés y miedos. Requiere, entre otras cosas, modificar la dieta habitual y enfrentarse a un cambio de imagen corporal, lo cual en tu caso puede ser un reto especialmente complicado. Es muy importante que expreses tus miedos y los afrontes adecuadamente. Acude al especialista para no dejarte dominar por ese pánico.



**www.embarazosano.es**

Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Covarrubias, 1. 28010 de Madrid. [embarazosano@globuscom.es](mailto:embarazosano@globuscom.es)

La carta publicada recibirá un nº de la revista "Psicología Práctica"

