



CYNTHIA MARTÍN,  
PSICÓLOGA  
ISEP Clínic Barcelona

# consultorio PSICOLÓGICO

## LA OPINIÓN DE LA EXPERTA

### Embarazo y cambios de humor

Durante el embarazo es muy habitual experimentar cambios en el estado de ánimo debido a diferentes factores.

- \* Los cambios hormonales, ya que el sistema endocrino está estrechamente ligado al nervioso, ejercen una fuerte influencia sobre el estado emocional.
- \* La anticipación de cambios que se produ-

cirán al nacer el bebé puede generar estrés, dependiendo del contexto físico y psicosocial.

- \* Los miedos aparecen siempre ante situaciones nuevas o de cambio, y más si son sobre áreas importantes de la vida.
- \* Los recursos psicológicos de afrontamiento que posea la persona.
- \* La red de apoyo y la calidad de las relaciones

que tenga la embarazada con su pareja y su entorno más cercano. No olvidemos que el embarazo es una experiencia que antecede a un cambio mucho mayor y estable, la maternidad, y por tanto es normal ir acumulando cierta tensión emocional, que bien gestionada, ayudará a la mujer a crecer y enriquecerse.



### "ME VEO FEA"

**P** Desde que me he quedado embarazada, no me miro al espejo. Me encuentro fea y no me apetece ni maquillarme, algo impensable antes del embarazo. Mi marido dice que algo me pasa. ¿Es normal?

*Josefina Holanda (Barcelona)*

**R** Todo depende también de la autoestima que tuvieras previa a la gestación. Quizás sea una manifestación de la inseguridad derivada de los cambios corporales que acontecen durante el embarazo. Piensa que nada te impide seguir mimándote, y puedes continuar haciéndolo, a pesar de que no te sientas tan guapa o cómoda con tu imagen como antes.

### "SUFRÍ UN FUERTE SOBRESALTO"

**P** Estoy embarazada de mes y medio y hace poco sufrí un sobresalto muy fuerte. ¿Le puede afectar a mi bebé?

*Sandra Arteaga (Guadalajara)*

**R** Madre y bebé están muy conectados a todos los niveles en el embarazo, pero no olvidemos que el estrés es una respuesta adaptativa y normal que activa nuestros recursos para hacer frente a amenazas o dificultades. Sólo en caso de prolongarse dicha situación en el tiempo sería recomendable tomar medidas (terapia, cambiar contexto, etc.), para prevenir repercusiones.

### DEPRESIÓN POSPARTO

**P** Tengo 35 años y tanto yo como mi madre tenemos cierta tendencia a la depresión. Ahora que estoy embarazada, me preocupa que caer en la depresión posparto. ¿Tengo más riesgo de padecerla?

*Manu Martín (Lleida)*

**R** Depende de qué síntomas hayas tenido y de la gravedad de los mismos. Si has trabajado este tema previamente en terapia, tendrás más herramientas para hacerles frente y por tanto para resolver las dificultades del mismo tipo que puedan surgir. En caso de no haber tratado dicha tendencia depresiva, te aconsejo pedir la valoración de un psicólogo para prevenir complicaciones con la maternidad, ya que supone un estrés añadido que puede hacerte recaer.



[www.embarazosano.es](http://www.embarazosano.es)

Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Príncipe de Vergara, 109. 28002 Madrid. [embarazosano@globuscom.es](mailto:embarazosano@globuscom.es)

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

