

El embarazo es un momento increíble. Durante unos nueve meses, un pequeño ser humano crece y se desarrolla dentro de ti. Esta personita tiene un efecto poderoso en tu cuerpo, en la química de tu cuerpo, en tu metabolismo, en tu bienestar físico y en tus emociones. A lo largo de su embarazo, experimentará cambios físicos, altibajos emocionales, sentimientos inexplicables y mucho más. Si sus emociones lo invaden todo, sea fuerte y sepa que eventualmente se equilibrarán a medida que sus hormonas se calmen.

## La química de las emociones

Podría pensar que las emociones son solo reacciones a sus circunstancias, pero también hay factores fisiológicos que las afectan. La química detrás de estas emociones se puede resumir en una palabra: hormonas. Las hormonas son sustancias poderosas en nuestro cuerpo que realizan funciones específicas. Regulan nuestro metabolismo, el hambre, la temperatura del cuerpo, el sistema inmunológico, los niveles de azúcar en sangre, el sistema reproductivo y mucho más.<sup>1</sup> Investigaciones han demostrado que ciertas circunstancias pueden afectar nuestro estado de ánimo, como nuestro entorno social y físico, nuestra dieta y nuestros patrones diarios de sueño. Incluso la cantidad de ejercicio que hacemos afecta nuestras hormonas, que regulan el sistema de respuesta de nuestro cerebro y esto afecta aún más a nuestro estado de ánimo.<sup>2</sup> Las hormonas del embarazo tienen un efecto aún más profundo en el estado de ánimo y las emociones debido a sus niveles más altos y fluctuaciones radicales. Los químicos en su cerebro que regulan el estado de ánimo, llamados neurotransmisores, son afectados por las fluctuaciones en sus niveles hormonales. Estas fluctuaciones ocurren principalmente en el primer trimestre del embarazo, entre seis y diez semanas, y luego nuevamente en el tercer trimestre mientras su cuerpo se prepara para el parto.<sup>3</sup>

## Las circunstancias de la madre

Las fluctuaciones hormonales compuestas por molestias físicas pueden hacerle sentir emociones o cambios de humor más intensos. Los factores estresantes físicos presentes en su vida también pueden afectar cómo se siente. Según las circunstancias principales de su vida, su embarazo es un descubrimiento feliz o uno lleno de incertidumbre y miedo. El embarazo es un evento que cambia la vida, independientemente de si este es su primer hijo o uno de varios. Pero una cosa es segura: lo siente, y a todo lo demás, de forma más profunda y más intensa.

## El temperamento de la madre

La forma de crianza determina cómo responde a las cosas, pero gran parte de su temperamento fue determinado por sus genes. El temperamento incluye el carácter, la perspectiva y las tendencias de una persona que se revelan a través de sus reacciones y afecta cómo se siente y con qué fuerza siente las cosas. Piense en el tipo de temperamento que tiene y luego desarrolle una estrategia que le ayude a transitar su embarazo.

## El efecto de la depresión en las emociones

Hasta un veintitrés por ciento de las mujeres experimentan depresión durante sus embarazos, pero muy pocas buscan tratamiento. A veces puede ser difícil distinguir la depresión de otros síntomas del embarazo. A veces, las mujeres simplemente atribuyen los síntomas de depresión a sus hormonas y sufren innecesariamente. La depresión es una enfermedad que no puede evitar y necesita el tratamiento de un médico. No debe avergonzarse de ello. Si cree que podría estar experimentando depresión, informe a su médico.<sup>6,7,8,9</sup>

## Consejos de supervivencia emocional

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a nivelar esas emociones agitadas, confusas y fluctuantes. Comience por permitirse aceptar sentimientos y emociones sin culpa. Hable con las personas en su vida más afectadas por sus altibajos. Serán más comprensivos si saben que no es personal. Otras cosas que puede hacer son:

- Descansar lo suficiente.
- Hacer tiempo para divertirse.
- Comer alimentos saludables.
- Hacer ejercicio.
- Pedir ayuda, especialmente ayuda profesional cuando sea necesario. Si nota que llora con frecuencia y/o se siente deprimida o desesperada durante más de dos semanas sin ningún momento placentero, hable con su médico.<sup>10</sup>

Si bien la intensidad y los cambios en sus emociones a menudo pueden ser atribuibles a las hormonas, enfrentémoslo, el trabajo de crear una vida nueva es un viaje intenso, espiritual y emocional. Y las mujeres lo experimentan de una forma que nadie más lo hace.

Los recursos incluyen:

1. Endocrine Society. What Are Hormones, and What Do They Do? Washington, DC. Found at <http://www.hormone.org/hormones-and-health/what-do-hormones-do/hormones-and-what-do-they-do>, accessed 3/4/2019.
2. Connections. Women's International Pharmacy. Moods & Hormones: Emotional Health and Well-Being Throughout the Life Cycle. Found at <http://www.womensinternational.com/connections/moods.html>, accessed 3/4/2019.
3. American Pregnancy Association. Mood Swings During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/mood-swings-during-pregnancy/>, accessed 3/4/2019.
4. Hochwald, L. Parents. A Cheat Sheet to Pregnancy Hormones. Found at <http://www.parents.com/pregnancy/my-life/emotions/understanding-pregnancy-hormones/>, accessed 3/4/2019.
5. Pew Research Center. Social & Demographic Trends. Parenting in America. December 17, 2015. Washington, DC. Found at <http://www.pewsocialtrends.org/2015/12/17/2-satisfaction-time-and-support/>, accessed 3/4/2019.
6. Rope, K. Parents. Coping With Anxiety and Depression During Pregnancy. Found at <https://www.parents.com/pregnancy/my-life/emotions/coping-with-anxiety-and-depression-during-pregnancy/>, accessed 3/4/2019.
7. Earls, MF, Yogman, MW, Mattson, G, & Rafferty, J. Incorporating Recognition and Management of Perinatal Depression Into Pediatric Practice. *Pediatrics*: Volume 143:1. January 2019. Found at <https://pediatrics.aappublications.org/content/143/1/e20183259>, accessed 3/4/2019.
8. Yu, W. Parents. Why Some Pregnant Moms Are Depressed. Found at <http://www.parents.com/pregnancy/my-life/emotions/why-some-pregnant-moms-are-depressed/>, accessed 3/4/2019.
9. American Pregnancy Association. Depression in Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/depression-during-pregnancy/>, accessed 3/4/2019.
10. Cohen, M. Parents. Understanding Your Pregnancy Emotions and Mood Swings. Found at <http://www.parents.com/pregnancy/my-life/emotions/mood-swings1/>, accessed 3/4/2019.