



## La ansiedad durante el embarazo es real: **43%** de las mexicanas la experimentan

- *El 80% de las mamás mexicanas se siente culpable por estar cansada, frustrada o triste.*
  - *1 de cada 4 mujeres puede presentar al menos un trastorno de ansiedad en el embarazo.*

La maternidad es una de las etapas que más disfrutan aquellas mujeres que deciden ser madres, pero sin olvidar lo bella que puede ser esta etapa, hay que replantear que tiene aspectos desafiantes de los que poco se habla, uno de ellos es la ansiedad durante el embarazo.

Un [estudio](#) publicado en la revista *European Psychiatry* arrojó que **una de cada cuatro mujeres presentaba al menos un trastorno de ansiedad en el embarazo** y que aquellas que lo habían experimentado tenían casi tres veces más probabilidades de presentar síntomas depresivos postnatales. La ansiedad durante el embarazo es realmente común; se están produciendo grandes cambios, tanto en el cuerpo como en la vida y las mujeres, además de estar preocupadas por su salud y la de su bebé, piensan en el parto o en el futuro de su hijo en un mundo incierto. O todo lo anterior.

[Peanut](#), la app recientemente lanzada en México para que las mujeres encuentren amistad y apoyo en las diferentes etapas de su vida, sabe que miles de mujeres pasan por esto. Ahora, presenta *Bump Buddies*, que son grupos para ayudar a las futuras mamás a conectarse, hacer amigas y compartir consejos con mujeres que tienen la misma fecha de parto; tener conversaciones honestas ayuda mucho a disminuir los síntomas al desahogarse y encontrar apoyo e información entre ellas. Al unirse a Peanut se puede colocar en qué fase del embarazo se encuentran y con esta información las mujeres se añaden a un grupo dedicado a su fecha de parto y ubicación. Acceder es muy fácil, sólo hay que ir a la pestaña "Grupos" de la aplicación.

Además, Peanut realizó un estudio para conocer las experiencias de las madres mexicanas, y a la pregunta "Al experimentar tu embarazo y sus cambios físicos, ¿cómo te sentiste?", **el 43% respondió que ansiosa y el 28% que triste**; sólo el 16% dijo que no se preocupó. Esto puede deberse a que **el 64% dijo que no tenía la suficiente información sobre los cambios físicos** que atraviesa el cuerpo cuando te embarazas.

**Después de tener a su bebé el 44% de las mujeres llegaron a sentir agotamiento, el 30% frustración y el 20% tristeza, y casi el 80% se sintió culpable por ello.**

Los síntomas pueden sentirse tanto a nivel físico como mental y pueden incluir: preocupación intensa y sentimientos de terror, aumento del ritmo cardíaco, sensación de irritabilidad, dificultad para concentrarse y recordar cosas, tensión en los músculos que puede causar dolor y/o espasmos, sensación de opresión en el pecho, un "nudo" en la garganta, respiración superficial, problemas para dormir y pensar en el peor resultado posible para cualquier cosa que esté sucediendo en su vida.

## **Cómo se siente la ansiedad durante el embarazo**

A menudo se habla de la ansiedad como un término general, cuando en realidad la historia es mucho más variada. Durante el embarazo puede manifestarse de todo tipo de formas y derivarse de todo tipo de razones. Aunque tanto la depresión como la ansiedad durante el embarazo pueden ser experimentadas por cualquiera, hay algunos factores que aumentan las probabilidades: si se ha experimentado ansiedad y/o depresión anteriormente o hay antecedentes familiares de ello, problemas de salud que tenga la madre o el bebé, así como problemas de pareja, económicos o asuntos laborales. Además, los cambios hormonales tienen un impacto en las emociones y sensación de bienestar.

Está bien sentirse nerviosa e insegura, lo importante es contactar a alguien si esto es abrumador: el médico, la familia o amigos. Pero ¿pueden el estrés y la ansiedad perjudicar al bebé? Es complicado, aunque la mayoría de las veces no hay de qué preocuparse. Sentir cierto grado de ansiedad durante el embarazo es normal y probablemente no tendrá un impacto grave en el bebé.

Pero si los síntomas son prevalentes, es importante buscar ayuda, no sólo por la salud del bebé, también de la madre, pues [existe la posibilidad](#) de que la ansiedad extrema les afecte a ambos. [Hay investigaciones](#) que han demostrado la relación entre la ansiedad durante el embarazo y complicaciones como el parto prematuro y el menor peso al nacer. Además puede provocar [trastornos hipertensivos](#) como la preeclampsia. Por otro lado, algunas investigaciones preliminares sugieren que los altos niveles de ansiedad pueden tener un impacto en el desarrollo del cerebro del bebé.

Calmar la ansiedad durante el embarazo es posible, hay muchas maneras y no es la misma para todo el mundo, pero hay muchos métodos que han demostrado ser útiles. Es importante saber que, aunque estas estrategias pueden ser útiles, no sustituyen al tratamiento médico, si es que lo necesitas. Algunas buenas opciones son la meditación y el yoga prenatal, hablar con otras madres, en Peanut o en la vida real, que estén pasando por lo mismo; bailar, caminar, nadar, priorizar el descanso, seguir una dieta equilibrada, desahogarse. No debería sentirse culpa o vergüenza por lo que es una experiencia común.

En Peanut más de 3 millones de mujeres se conectan mensualmente para compartir experiencias similares para encontrar apoyo y guía de reconocidos especialistas en el tema. Es necesario

normalizar esta conversación, pues cuanto más se hable de ella, más se convertirá en una experiencia compartida y no solitaria. Eso, en sí mismo, puede ayudar a calmar los síntomas.

### **Acerca de Peanut**

Peanut es la primera comunidad en línea que conecta a las mujeres en todas las etapas de su vida. Tanto si estás atravesando la menopausia, la maternidad o el embarazo, como si estás intentando concebir, la aplicación proporciona acceso a una comunidad que está ahí para escuchar, compartir información y ofrecer valiosos consejos. Creada por y para mujeres, Peanut es un espacio seguro para conocer a mujeres y mantener conversaciones sobre temas significativos, desde el sexo y la salud femenina hasta la fecundación in vitro, el embarazo, los primeros años, la mediana edad y más. Con más de 3 millones de mujeres que utilizan la aplicación y con recientes reconocimientos como Empresa más influyente de 2022 de TIME100 y Tendencia del año 2021 de Apple, Peanut se ha convertido en un destino codiciado para las mujeres que buscan conectarse, hacer preguntas y encontrar apoyo. Ha recaudado 23 millones de dólares hasta la fecha. La visión de Peanut es servir a las mujeres en todas las etapas de la vida -desde la pubertad hasta la menopausia- de modo que tres mujeres de una misma familia en diferentes etapas de la feminidad puedan encontrar comunidad, conversación y apoyo en Peanut.