

El estrés

Las mujeres a menudo sufren de estrés al tratar de balancear las demandas de la familia y el trabajo. Demasiado estrés puede afectar su salud y hacerla sentir más ansiosa, deprimida o alterada. Las mujeres que están bajo mucho estrés tienen más posibilidades de tener un bebé prematuro. Quizá esté tan ocupada tratando de cumplir con las necesidades de los demás, que se olvida de las propias.

Estos son algunos consejos útiles sobre cómo mantener el estrés

- Tómese un tiempo para sí misma todos los días, incluso si sólo son 10 minutos.
- Aprenda a decir "No". (No abarque demasiado de una sola vez.)
- Concéntrese en las cosas que puede controlar en lugar de las cosas que no puede prevenir o cambiar.
- Exprese sus sentimientos – mantenga un diario.
- Libérese del enojo y la amargura – aprenda a perdonar.
- Coma alimentos saludables, haga ejercicio y trate de dormir lo suficiente.
- Aprenda las técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación, yoga, Tai Chi o hasta caminar.

Evite las formas no saludables de lidiar con el estrés, como

- Fumar
- Usar alcohol o drogas
- Comer demasiado o muy poco
- Dormir demasiado
- Aislarse de los amigos, familia o actividades que regularmente le gusta hacer
- Mantenerse ocupada para evitar enfrentar los problemas

La depresión

Todos nos sentimos abatidos o tristes de vez en cuando, pero normalmente esos sentimientos se pasan en unos días. Cuando los sentimientos de tristeza no pasan o se empeoran e interfieren con su vida diaria, quizá esté sufriendo de depresión. La depresión es una enfermedad que afecta el humor, pensamientos, cuerpo y conducta.

No todos tienen estos síntomas. **Sin embargo, si usted tiene cinco o más síntomas que han durado más de dos semanas, usted podría estar sufriendo de depresión.** Usted y su doctor deberían hablar sobre el mejor tratamiento para usted.

Los síntomas de la depresión pueden incluir

- Sentimientos constantes de tristeza, ansiedad o de vacío
- No tener esperanza
- Sentimientos de culpabilidad o pensar que no vale nada
- Falta de interés en actividades divertidas
- Sentirse siempre cansada
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- No poder dormirse o mantenerse dormida
- Comer de más o perder el apetito
- Dolores constantes, dolores de cabeza, o problemas digestivos que no se alivian
- Pensamientos de suicidio o tratar de suicidarse

Violencia Doméstica

- La violencia doméstica ocurre cuando alguien usa la vergüenza, amenazas o lesiones para controlar a otra persona. La violencia doméstica puede empeorar durante el embarazo y causa lesiones a su bebé o que nazca prematuramente. Nadie merece que lo traten así. Hay personas que pueden ayudar. **Llame a la Línea Directa Nacional de 24 horas de violencia doméstica: 1-800-799-7233 ó 1-800-787-3224 (TTY para personas con problemas de audición)**

Recuerde

- Tener un buen sistema de apoyo en la familia y amigos puede ayudar a enfrentar los tiempos difíciles.
- Si se siente abrumada por el estrés, busque ayuda. El estrés puede manejarse aprendiendo formas positivas de lidiar con las cosas que la alteran.
- El estrés, la depresión y abuso pueden causar serios efectos a su salud y a la salud de sus hijos.
- La depresión puede empeorar durante el embarazo y después del nacimiento de un bebé. Para información vaya a **<http://www.postpartumcouples.com>**
- Hay ayuda disponible si está usando alcohol o drogas.
 - Llame al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)** para información y referencias
 - Vaya al **<http://findtreatment.samhsa.gov>** para encontrar un proveedor de cuidado de salud en su área.

Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

Siguientes Pasos

Voy a tomar los pasos para manejar mi estrés incluyendo _____ y evitar esas conductas que dañan mi salud, mis relaciones o la salud de mis hijos.

Voy a buscar ayuda para mi depresión al _____.

Recursos

Instituto Nacional de Salud Mental **<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-what-every-woman-should-know/summary.shtml>**

American Academy of Family Physicians **<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/women/mental/443.html>**

National Domestic Violence **<http://www.ndvh.org>**

U.S. Department de Health y Human Services Substance Abuse y Mental Hóealth Services Administration's National Drug y Alcohol Treatment **<http://www.samhsa.gov/index.aspx>**

Maternal Stress **<http://mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression/help.htm>**

Centro de Información de HRSA: **1-888-ASK-HRSA**

HRSA Women's Health and Wellness **<http://www.hrsa.gov/womenshealth/ewtools/wguide/index.htm>**

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

