

# 5 claves para tu *salud mental* durante el embarazo

Dra. Eva A. García Armendáriz  
Psiquiatra de adultos · Infantil y del adolescente  
Posgrado en Psiquiatría Perinatal en curso  
@draevapsiquiatra.perinatal

El embarazo no solo transforma tu cuerpo; también tu mente. Estas cinco estrategias te ayudan a cuidar tu salud emocional durante los nueve meses, con respaldo científico.

· ETAPA · EMBARAZO ·

## 01 **Acepta la ambivalencia emocional sin culpa**

Sentir alegría y miedo al mismo tiempo durante el embarazo es completamente normal. La ambivalencia no significa que no quieras a tu bebé: es parte del proceso de transición a la maternidad.

### PRÁCTICA

Cada noche escribe dos columnas: 'lo que disfruté hoy del embarazo' y 'lo que me costó hoy'. Ambas pueden coexistir sin que una invalide a la otra.

Raphael-Leff, J. (2010). *Psychological Processes of Childbearing*. Anna Freud Centre.

## 02 **Aprende a distinguir ansiedad esperable vs. patológica**

Cierta preocupación por el bebé es protectora. Pero si la ansiedad te impide dormir, comer, trabajar o disfrutar más de la mitad de los días, ya no es normal y merece atención profesional.

### PRÁCTICA

Aplica la regla del 50%: si más de la mitad de tu día está dominado por preocupaciones intrusivas, agenda una consulta. No esperes al posparto.

Fairbrother et al. (2016). *J Affect Disord*, 200:148-155.

## 03 **Trabaja tus expectativas del parto con flexibilidad**

Las expectativas rígidas sobre el parto aumentan el riesgo de trauma perinatal si las cosas no salen como esperabas. La flexibilidad cognitiva es un factor protector documentado.

### PRÁCTICA

Escribe tu 'plan de parto deseado' y al lado tu plan B y plan C. Practica imaginarte vivir cada escenario con calma. Tu valor como madre no depende del tipo de parto.

Ayers et al. (2016). *Psychol Med*, 46(6):1121-1134.

## 04 Cuida tu sueño como prioridad clínica

El insomnio durante el embarazo predice depresión posparto de forma independiente. Dormir bien no es un lujo: es prevención de salud mental documentada.

### PRÁCTICA

Higiene del sueño: pantallas fuera 1 hora antes de dormir, habitación fresca y oscura, rutina fija. Si llevas dos semanas con insomnio, no lo normalices — consulta.

*Tomfohr-Madsen et al. (2019). Sleep Med Rev, 47:35-44.*

## 05 Habla de salud mental con tu equipo obstétrico

Solo el 20% de las mujeres embarazadas son tamizadas para depresión perinatal en consulta obstétrica regular. Tu salud mental es parte del control prenatal — pídelo activamente.

### PRÁCTICA

En tu próxima cita pregunta: '¿Podemos hablar de cómo me siento emocionalmente?'. Lleva esta guía si te ayuda a romper el hielo. Pedir ayuda es valentía, no debilidad.

*ACOG Committee Opinion 757 (2018). Obstet Gynecol, 132(5):e208-e212.*

*Cuidar dos mentes en una empieza por reconocer que ambas importan.*

— Dra. Eva A. García Armendáriz

*Esta guía es psicoeducación basada en evidencia. No sustituye evaluación clínica ni tratamiento profesional individualizado.*

## ¿Quieres profundizar más?

Agendamos tu consulta 1:1 en línea, con plan por escrito.

**Escríbeme por WhatsApp >**  
@draevapsiquiatra.perinatal