

Factores de riesgo psicosociales y enfermedades asociadas al embarazo.

Algunos de los principales factores psicosociales incluyen:

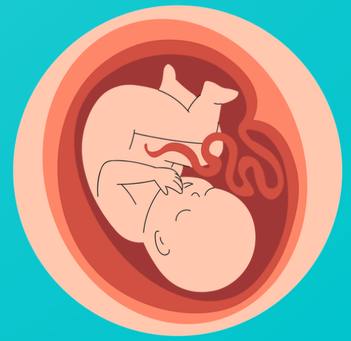
- **Estrés y ansiedad:** Altos niveles de estrés o ansiedad pueden influir en el desarrollo fetal y en la salud mental de la madre.
- **Depresión:** La depresión durante el embarazo puede afectar la atención y cuidado que la madre brinda a sí misma y al bebé.
- **Problemas en las relaciones de pareja:** Conflictos, violencia o falta de apoyo emocional pueden aumentar el riesgo de complicaciones.



- **Situaciones de violencia o abuso:** La violencia física o emocional puede tener efectos negativos en la salud mental y física de la madre.
- **Bajo apoyo social:** La falta de una red de apoyo puede incrementar sentimientos de soledad y estrés.
- **Condiciones laborales adversas:** Jornadas largas, trabajo estresante o exposición a riesgos en el trabajo pueden afectar el embarazo.
- **Situaciones de vulnerabilidad socioeconómica:** La pobreza, la inseguridad alimentaria o la falta de acceso a servicios de salud también son factores de riesgo.

Algunas enfermedades asociadas al embarazo incluyen:

- **Hipertensión gestacional y preeclampsia:** La hipertensión que aparece durante el embarazo puede complicar el desarrollo fetal y aumentar el riesgo de parto prematuro o problemas en los órganos de la madre.
- **Diabetes gestacional:** Es una condición en la que los niveles de azúcar en sangre se elevan durante el embarazo, lo que puede afectar el crecimiento del bebé y aumentar el riesgo de complicaciones en el parto.



- **Infecciones:** Algunas infecciones como las infecciones del tracto urinario, infecciones vaginales, infecciones como toxoplasmosis, rubéola, algunas ITS como citomegalovirus, herpes y VIH, Hepatitis B, VPH. Algunas de estas infecciones pueden transmitirse al bebé y causar problemas de salud.
- **Anemia:** La deficiencia de hierro es común en el embarazo y puede causar fatiga, debilidad y complicaciones en el parto.
- **Enfermedades tiroideas:** Tanto el hipotiroidismo como el hipertiroidismo pueden afectar el desarrollo fetal y la salud de la madre.
- **Enfermedades autoinmunes:** Condiciones como el lupus eritematoso sistémico pueden aumentar el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

- **Problemas cardíacos:** Algunas mujeres con enfermedades cardíacas pueden experimentar mayor dificultad durante el embarazo y el parto.
- **Obesidad:** La obesidad aumenta el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión, complicaciones en el parto y problemas en el bebé.
- **Riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer:** La amenaza de parto prematuro puede ser causada por problemas de salud de la gestante (problemas en el útero o la placenta, cambios hormonales, HTA, Diabetes, depresión o ansiedad), infecciones (vaginales o del tracto urinario), o algún estilo de vida (tabaquismo o uso de sustancias psicoactivas SPA).

prevención y autocuidado

- Técnicas de manejo del estrés y relajación.
- Importancia del apoyo familiar y social.
- Mantener una alimentación saludable y realizar actividad física moderada.
- Asistencia puntual a los controles prenatales y por especialistas en caso tal de que se requiera y comunicar cualquier síntoma o preocupación.
- Cómo el seguimiento médico ayuda a detectar y manejar los riesgos.
- La comunicación efectiva con profesionales de salud.
- Recursos y apoyos disponibles en la comunidad.



RECUERDA: Es fundamental que las mujeres embarazadas tengan un control prenatal adecuado, donde se puedan detectar y tratar estas condiciones a tiempo, garantizando así un embarazo más seguro y saludable para ambos.

