

# CÓMO EDUCAR A LAS EMBARAZADAS SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DEL VIRUS DEL ZIKA: INFORMACIÓN PARA PROVEEDORES DE CUIDADO DE SALUD



### Lo que sabemos

El embarazo puede ser, por sí solo, una etapa de estrés para una mujer y su pareja. Además de las preocupaciones normales de convertirse en madre, muchas mujeres embarazadas se preocupan por la salud de su embarazo y del bebé. El surgimiento del virus del Zika podría ser una preocupación adicional para las mujeres que están embarazadas o que planifican quedar embarazadas.

Es importante que las mujeres que quieren quedar embarazadas y las que ya lo están manejen el estrés. Esto las ayudará a tener embarazos y nacimientos más saludables y a que su familia tenga una mejor salud a largo plazo. El estrés durante el embarazo puede tener un efecto en el desarrollo del recién nacido. También puede aumentar el riesgo de tener un parto y nacimiento prematuro y de que el bebé nazca con bajo peso.

Como proveedor de cuidado de salud, algunos pacientes pueden hacerle preguntas sobre los riesgos del virus del Zika durante el embarazo. O, tal vez, usted note síntomas de estrés o ansiedad en sus pacientes. Usted tiene la oportunidad de brindarles la información correcta y recursos sobre el Zika. También les puede brindar información sobre la importancia de manejar el estrés para la salud y el bienestar de la mujer embarazada y el bebé.

### Consejos para proveedores de salud sobre la comunicación con los pacientes

**Evalúe el riesgo de exposición al Zika.** Para saber cómo manejar algunas de las preocupaciones sobre el virus del Zika, usted debe entender el nivel de riesgo de la paciente y saber si la mujer ha estado infectada o expuesta al virus.

Por ejemplo, la paciente tiene un riesgo leve si no ha viajado ni vive en un área donde hay una transmisión activa del Zika y si su pareja no ha viajado a un área afectada por el Zika. En este caso le puede afirmar que tiene un riesgo leve y así aliviará su preocupación. Para las pacientes que tienen alto riesgo, siga las [directrices clínicas](#) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés). Revise la página web frecuentemente, ya que se actualizará según haya nueva información disponible.

**Demuestre empatía y reconozca las dudas y preocupaciones.** Depende del área en que viven sus pacientes o a dónde hayan viajado recientemente, es normal que puedan estar preocupadas por el Zika. Esta es una enfermedad infecciosa que está en desarrollo y todos los días aprendemos nueva información sobre la misma. Hay muchas cosas que no sabemos sobre el Zika y lo desconocido puede asustar a los padres que esperan un bebé.

**Brinde tranquilidad.** Dígalas a sus pacientes que es normal preocuparse durante el embarazo. Sin embargo, si las preocupaciones afectan su vida diaria, los pacientes se pueden beneficiar de recibir el apoyo de un profesional de la salud mental. Deles orientación y estrategias para manejar el estrés como las que se describen más adelante.



**Hable sobre las dudas y preocupaciones.** Corrija cualquier información que esté incorrecta y comparta información precisa. Refiera a sus pacientes a fuentes confiables que tengan información sobre el Zika para las mujeres embarazadas. Los CDC tienen una página con [información para mujeres embarazadas](#). También tienen información sobre el Zika y recursos [para proveedores de atención médica](#).

**Refiera a sus pacientes a cuidado de salud mental, si es necesario.** Brinde información sobre dónde buscar apoyo profesional para la salud mental, si es necesario. Esta puede ser una buena oportunidad para evaluar si la paciente tiene ansiedad o depresión usando las herramientas que se incluyen más adelante.

**Comparta con sus pacientes las siguientes estrategias para el manejo del estrés.** A toda mujer embarazada y a su pareja se le debe ofrecer apoyo temprano, estrategias para manejar el estrés e intervenciones psicológicas, independientemente de si ha estado expuesta al Zika o no. La relajación durante el embarazo puede tener efectos positivos en el desarrollo del feto y de los bebés recién nacidos.

### Herramientas y recursos para proveedores

#### Recursos sobre el Zika

- Centros para la Prevención y Control de Enfermedades:
  - » [Página web del Zika](#)
  - » [Recursos para proveedores de salud](#)
  - » [Recursos para las mujeres embarazadas](#)
- Organización Mundial de la Salud: Publicación: [Apoyo psicosocial para las embarazadas y las familias afectadas por la microcefalia y otras complicaciones neurológicas en el contexto del virus de Zika](#) (en inglés)
- Biblioteca Nacional de Medicina, Medline Plus: [Recursos sobre el Zika](#)

#### Herramientas disponibles para evaluar si hay depresión, estrés y ansiedad durante el embarazo

- Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU.: [Recomendación final sobre la depresión en los adultos: Evaluación](#) (en inglés)
- Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, sigla en inglés):
  - » [Guías para diagnosticar la depresión perinatal](#) (en inglés)
  - » [El diagnóstico de la depresión perinatal: Herramientas para obstetras y ginecólogos](#) (en inglés)
- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: [Cuestionario para pacientes \(PHQ-9\)](#)
- UCSF Centro para la Educación e Investigación Médica de Fresno: [Escala de Depresión Postnatal Edinburgh](#) (en inglés)