

ANSIEDAD Y DEPRESION EN EL EMBARAZO

Alimentación

Vegetales de hojas verdes. Estas son ricas en vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que ayudan a disminuir el estrés y tienen un buen efecto sobre el sistema nervioso. La vitamina B, C y el ácido fólico que contienen, ayudan a combatir la depresión.

Frutos secos. Este tipo de frutos cuentan con ácidos grasos omega 3. Un nutriente muy importante que ayuda a contrarrestar los efectos de la depresión. Aparte, sirve para la reducción del colesterol del cuerpo.

Pescado. Los pescados principalmente azules son una fuente de un ácido graso esencial conocido como EPA, cuya deficiencia está asociada al mal estado emocional. Este nutriente puede ayudar a disminuir los sentimientos de depresión, ansiedad, estrés y trastornos de sueño.

Avena. Este cereal contiene vitaminas del complejo B y fibra que ayudan a la digestión y equilibran el azúcar en la sangre. Además, cuenta con triptófano, un aminoácido que produce serotonina, que a su vez ayuda a eliminar las conductas depresivas.

Complementos alimenticios

Prenatal Optim® (Nutrinat Evolution) / Multinutriente Prenatal (Terranova):

Algunos nutrientes como los ácidos grasos esenciales Omega 3 y las vitaminas del grupo B y vitamina C son muy importantes a la hora de mantener un buen estado anímico y un sistema nervioso saludable.

Plantas medicinales (como tisanas)

La melisa, una conocida planta con un característico olor a limón, tomada en forma de tisana, se emplea también para aliviar los nervios, facilitar las digestiones difíciles en ciertos estados nerviosos y calmar los dolores de cabeza provocados por la ansiedad.

El **agua de azahar,** sola o con **tila,** procura un sueño tranquilo en estados de excitación.

La lavanda es una planta tranquilizante con un aroma espectacular que se puede utilizar en infusión con planta seca o también se puede utilizar el aceite esencial. Los aceites esenciales son sustancias muy concentradas y muchos de ellos están contraindicados durante el embarazo. Pero el aceite esencial de lavanda no es uno de ellos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.