

# Cómo el estrés de fin de año puede afectar tus posibilidades de conseguir un embarazo



El fin de año es, para muchas personas, una época cargada de estrés y ansiedad. Las demandas laborales, los compromisos familiares, las expectativas sociales

y la presión por cumplir metas o generar celebraciones perfectas pueden generar una sensación de agobio. Además, la reflexión sobre el cierre de ciclos y los desafíos del año que termina puede intensificar la ansiedad.

- Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar explica de qué forma el estrés puede impactar en la fertilidad y entrega recomendaciones de cómo enfrentar esta época del año de una forma mucho más saludable y equilibrada.

El estrés tiene un impacto significativo en diversos aspectos de la vida y la salud de las personas, afectando tanto el bienestar físico como emocional. Puede contribuir a problemas como insomnio, ansiedad, alteraciones en el sistema inmunológico y enfermedades cardiovasculares. Además, se ha visto que el estrés crónico puede influir negativamente en la fertilidad, ya que altera el equilibrio hormonal y el

funcionamiento del sistema reproductivo, dificultando las posibilidades de concebir.

Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar, explica que “el estrés es un factor que puede influir significativamente en la salud reproductiva, tanto en hombres como en mujeres. En situaciones de estrés, los niveles de cortisol, una hormona que desempeña un papel clave en el proceso de ovulación, pueden aumentar, lo que podría desregular el ciclo menstrual y dificultar la posibilidad de quedar embarazada. En casos de estrés crónico, cuando este se mantiene elevado durante un periodo prolongado, el cortisol permanece alto de manera constante, lo que complica aún más la capacidad de lograr un embarazo”.

En relación a cuáles son las señales de que el estrés está afectando tu salud reproductiva y qué se puede hacer al respecto, la profesional enfatiza que “el estrés puede afectar tanto el proceso de ovulación en las mujeres como la calidad espermática en los hombres, lo que podría traducirse directamente en dificultades para concebir. Además, el estrés tiende a disminuir la libido en ambos miembros de la pareja, ya que genera una reducción significativa del deseo sexual. Esto, a su vez, puede incrementar los conflictos en la relación, reduciendo la intimidad y el deseo de concebir. Sin embargo, el impacto del estrés depende en gran medida de la dinámica y la capacidad de la pareja para manejar estas situaciones de manera conjunta”.

La especialista señala que otro factor que podría estar desencadenando estrés es convertir el objetivo de “quedarse embarazados” en una obsesión. “Esto puede transformar el acto

sexual en una tarea mecánica, eliminando la noción de placer y, además, provocando disfunciones sexuales asociadas a la ansiedad por el desempeño en ambos miembros de la pareja", explica.

"En relación a qué se puede hacer al respecto, se pueden agregar prácticas de relajación o autocuidado a las rutinas. Ya sea como meditación, respiración guiada, yoga, ejercicio, algún hobby, manualidades, entre otras cosas, depende de cada persona qué le sirve. Pero identificar una acción que sepamos que nos ayuda a relajarnos, desconectarnos del día a día y poder darle una media hora al día, o lo que se pueda", recomienda.

"Si los problemas de pareja comienzan a volverse muy complejos y sienten que no pueden resolverlos por sus propios medios, es importante no temer a pedir ayuda especializada. Atravesar un tratamiento de fertilidad puede ser una fuente significativa de estrés, por lo que contar con el apoyo de una terapia de pareja o individual puede marcar una gran diferencia", agrega la experta

Tips para enfrentar de manera más equilibrada en fin de año

La psicóloga de Clínica de la Mujer entrega las siguientes recomendaciones para aquellas personas que en esta época del año están tratando de conseguir un embarazo:

- Dedica tiempo al autocuidado y prioriza tu bienestar, dejando de lado la presión de cumplir con normas

sociales.

- Considera no asistir o reducir tu nivel de involucramiento en eventos potencialmente estresantes, como reuniones familiares, eventos de trabajo o juntas con amigos.
  - Evalúa la opción de tomarte un descanso en la búsqueda del embarazo durante estas fechas, especialmente si ha sido un proceso largo y agotador.
  - Establece límites claros para esta pausa y retoma la búsqueda cuando te sientas más tranquilo y preparado.
- 

## **REUNION CUMBRE EN SEDE PARLAMENTARIA DEL PC**



Para algunos políticos era algo esperado, una reunión de lo que fue el bloque político de las dos listas que apoyaron como candidato a alcalde a Tomás Vodánovic. Esta se realizó en la sede parlamentaria de la

diputada Carmen Hertz en C. Zañartu con la presencia de 4 directivas partidarias. La reunión era esperada por algunos partidos que son de avanzada y no están en el Gobierno comunal aportando con sus conocimientos, aunque hay directores cercanos al PDC.

Parte de los dirigentes del socialismo democrático habían anunciado en el mes de octubre la necesidad de tener una

relación fluida con el alcalde de la comuna para estar al tanto de los avances y ser un aporte al desarrollo local aportando ideas y proyectos.

La voz que se hizo notar fue la del presidente del Frente Amplio, Alfonso Castellón. Quien trabaja en la Daoga y fue en su momento presidente regional de Revolución Democrática, partido del alcalde Vodanovic hasta que se fundó el Frente Amplio como Partido.

En la reunión participaron el PDC encabezada por su presidenta Lucia Varas, quien fue acompañada por parte de sus directiva Arturo Madariaga, María Isabel Garay y Fernando Ahumada. Otro Partido que participó fue el Partido Radical, con su presidente Jorge Varela Díaz y parte de su directiva: secretario Emiliano Contreras Zamora y su encargado de comunicaciones Alejandro Sánchez Díaz.

La reunió tenía como objetivo conocerse como dirigentes podían aportar con ideas y proyecto a las iniciativas del gobierno comunal programadas para el año 2025, para lo cual es necesario disponer de mecanismos partidarios de participación.

Aun cuando en la parte electoral el PR dio a conocer que es necesario mirar el futuro electoral, dio a conocer que está preparado su partido para tomar el camino propio, que a su juicio fue exitoso a nivel país con lo que denomino el Plan Varela.

Este dijo, consistía que donde no había directiva formal, los aspirantes a dirigentes fueron nominados candidatos, que en el caso del distrito 8 les dio 2 concejales y votación para un diputado. Varela señaló finalmente que está dispuesto a conversar.

El acuerdo unánime fue que es necesario volver a conversar, ver caminos de entendimiento y coordinar eventual participación en este nuevo gobierno comunal y establecer objetivos comunes para esta coordinación.

No respondieron a la invitación los dirigentes del Partido Socialista, el PPD y del Partido Liberal.

# VILLANCICOS DE NAVIDAD EN EL MERCADO MUNICIPAL



El Mercado Municipal recibió la visita del Coro del Adulto Mayor de la Municipalidad de Maipú pasado el mediodía. 30 minutos que recordaron el solemne momento del nacimiento de Jesús, colocando la nota sensible y emotiva en

esta Navidad-2024.

Navidad recuerda el nacimiento de Jesús en un humilde pesebre de Belén, de esto hace ya 2024 años según la historia, siendo un hecho que cambio la tercera parte del mundo.

Hoy Navidad de alguna forma se ha desdibujado por el mundo del comercio, cambiando el verdadero sentido de esta fecha que recuerda el nacimiento de Jesús y junto con él una nueva Fe.

Eso lo dieron a conocer con una decena de Villancicos, algunos muy conocidos que eleva el espíritu en un mundo tan vertiginoso donde deslumbran los malos hechos.

El Coro del Adulto Mayor, dirigido magistralmente por Tabita Raipan, está conformado por 22 mujeres y 9 hombres, se presentó este jueves el escenario del patio central del Mercado Municipal e hizo cantar a visitantes y locatarios del mercado, recinto que tiene cada fin de semana atracciones para los niños y adultos, además de los productos que ofrecen los 88

locales.

Los integrantes del Coro finalizaron su actuación, dirigiéndose a almorzar en uno de los locales de restaurant para dar paso a las actividades del año 2024.







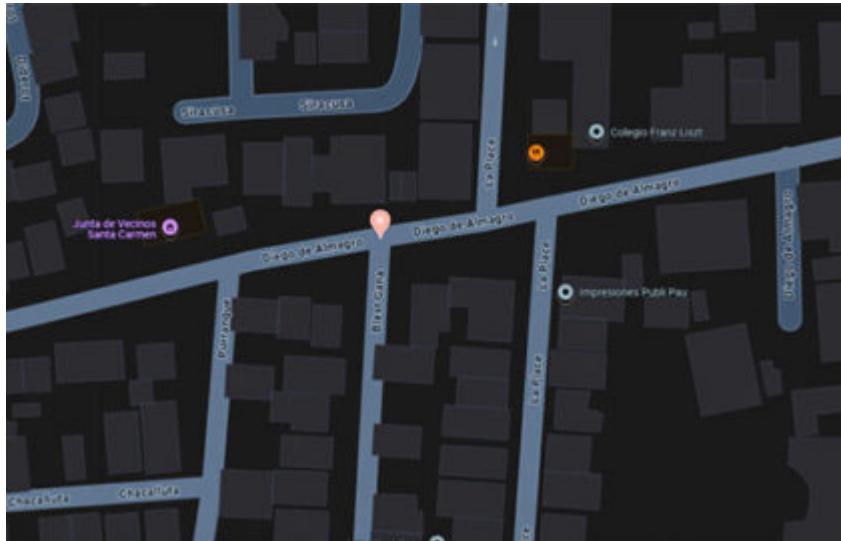
---

## **ASALTAN CASA CON EL SISTEMA TURBAZO EN MAIPU**

# **POLICIAL**

obligaron a tenderse al suelo. El hecho ocurrió en calle Diego de Almagro cercano a Blest Gana.

Pasada las 19:00 horas de este jueves, con plena luz del día, tres sujetos armados con herramientas contundentes forzaron la reja de la vivienda habitadas por dos adultos mayores a quienes



Delincuentes armados atacan a 2 adultos mayores forzando la puerta de acceso, presuntamente con fierros. Las intenciones de los delincuentes era robar su automóvil, pero al no lograrlo determinaron saquear

la casa

De acuerdo las versiones de testigos, tres delincuentes reventaron las puertas de acceso, robaron algunas joyas y los regalos que tenían para Navidad, luego huyeron sin que hasta el momento se tenga informaciones de su paradero.

Los adultos mayores no sufrieron agresiones físicas, pero quedaron en shock al ser presionados, obligados a tenderse al piso, lo que los dejaron muy vulnerables psicológicamente al sentir en directo la violación de su domicilio, algo que hoy se ha hecho normal en esta comuna y sin que haya otras defensas que las propias que tiene cada vecino ante la imposibilidad de contar con alarmas de las florecientes empresas comerciales de seguridad.

El caso quedo en manos de la policía de Investigaciones.