



Podemos ayudarle con la salud mental perinatal

Se supone que tener un bebé es una experiencia increíble, el mejor momento de tu vida. Todo el mundo dice: “¡Debes estar tan feliz!”.

Pero, ¿y si no es así? ¿Y si estás deprimido, ansioso o agobiado? ¿Y si tu pareja o tus amigos están preocupados por ti, pero no sabes cómo hablar de ello?

No está sola. Postpartum Support International puede ayudarte a mejorar.

Muchas personas se enfrentan a problemas de salud mental durante el periodo perinatal: el embarazo, la pérdida y los 12 meses posteriores al parto. De hecho, los trastornos mentales perinatales son la complicación más frecuente de la maternidad en Estados Unidos.

Aunque la mayoría de la gente está familiarizada con la depresión posparto, existen otras formas de trastornos de este tipo, como la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de estrés postraumático, el trastorno bipolar y la psicosis. Pueden afectar a padres de todas las culturas, edades, ingresos y razas. Consulte la lista completa al dorso de esta hoja de los trastornos PMH.

Si no se tratan, los trastornos del PMH pueden provocar nacimientos prematuros o con bajo peso, alteraciones del vínculo afectivo entre padres e hijos y problemas de aprendizaje y comportamiento en la infancia. Incluso pueden aumentar el riesgo de mortalidad materna. La buena noticia es que se dispone de apoyo y recursos que pueden ayudar a prevenir estas complicaciones.

PSI puede ayudar

Postpartum Support International (PSI) puede ponerte en contacto con el apoyo y la ayuda que necesitas. Ya sea simplemente hablando con otras personas que han estado donde tú estás o encontrando un profesional que pueda proporcionarte tratamiento, PSI está ahí para ti. Durante 35 años, hemos proporcionado recursos y programas para ayudar a dar a las nuevas familias el comienzo más sólido y saludable posible.

(Da la vuelta a esta hoja para saber más sobre nuestros programas).

1 EN 5
mujeres y 1 de cada 10
hombres experimentan
depresión o ansiedad
durante el periodo
perinatal.

Pregúntate

- ¿Te sientes triste o deprimida/o?
- ¿Te sientes más irritable o enfadada/o con los que te rodean?
- ¿Tienes dificultades para establecer un vínculo afectivo con tu bebé?
- ¿Sientes ansiedad o pánico?
- ¿Tienes problemas para comer o para dormir?
- ¿Tienes pensamientos perturbadores que no puedes quitarte de la cabeza?
- ¿Te sientes como si estuvieras “fuera de control” o “enloquecieras”?
- ¿Sientes que nunca deberías haber sido padre o madre?
- ¿Te preocupa que puedas hacer daño a tu bebé o a ti mismo/a?

Cualquiera de estos síntomas, y muchos más, podrían significar que padeces un trastorno mental perinatal.

La buena noticia es que puedes recibir tratamientos que te ayudarán a volver a sentirte tú mismo. No hay razón para seguir sufriendo. Para más información, visita postpartum.net



Trastornos de Salud Mental Perinatal

Trastornos de SMP

El periodo perinatal incluye el embarazo, el postparto y los 12 meses posteriores al parto.

- **Depresión perinatal**

Los síntomas pueden incluir sentimientos de ira, tristeza, irritabilidad, culpabilidad, falta de interés por tu bebé, cambios en los hábitos alimentarios y de sueño, problemas de concentración, desesperanza y, a veces, incluso pensamientos de hacer daño a tu bebé o a ti misma.

- **Ansiedad perinatal**

Los síntomas pueden incluir preocupaciones y miedos extremos, a menudo por la salud y la seguridad de tu bebé. Algunas personas tienen ataques de pánico, que pueden incluir dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos, entumecimiento y hormigueo, y sensación de perder el control.

- **Trastorno Obsesivo Compulsivo perinatal**

Los síntomas pueden incluir pensamientos o

imágenes mentales repetitivos, perturbadores y pensamientos o imágenes mentales no deseados (obsesiones), y/o la necesidad de evitar las consecuencias de ciertas cosas una y otra vez (compulsiones).

- **Trastorno de Estrés Postraumático Postparto**

A menudo se debe a un parto traumático o aterrador, o a un trauma pasado. Los síntomas pueden incluir recuerdos del trauma con sentimientos de ansiedad y la necesidad de evitar cosas relacionadas con ese acontecimiento.

- **Trastornos bipolares del estado de ánimo**

A muchas personas se les diagnostica por primera vez depresión o manía bipolar durante el embarazo o después. Un trastorno bipolar del estado de ánimo puede manifestarse como una depresión grave.

- **Psicosis perinatal**

Los síntomas pueden incluir la incapacidad para dormir, ver imágenes o escuchar voces que los demás no pueden. Puedes creer cosas que no son ciertas y desconfiar de quienes te rodean o tener periodos de confusión, manía, depresión o pérdida de memoria. Esta enfermedad es poco frecuente pero peligrosa, por lo que es importante buscar ayuda profesional inmediatamente.

Programas de PSI

PSI ofrece una gran cantidad de recursos para una amplia gama de necesidades, situaciones y públicos. Nuestros programas clave para personas y familias afectadas incluyen:

- > **PSI HelpLine**, un número de teléfono gratuito 1-800-944-4773 al que cualquiera puede llamar para obtener información básica, apoyo y recursos. También está disponible el apoyo por mensaje de texto en el 800-944-4773 y en el 971-203-7773 (Español).
- > **Apoyo entre pares**, más de 30 Grupos de Apoyo Online disponibles cinco días a la semana, un Programa de Mentores Pares que empareja a personas necesitadas con un voluntario formado que también ha experimentado y se ha recuperado totalmente de un trastorno PMH.
- > **Chat with an Expert**, facilitadas por profesionales licenciados en salud mental, estas sesiones proporcionan una oportunidad de buscar información general sobre los trastornos SMP de un experto/a de PSI.
- > **Directorio de proveedores en línea** (psidirectory.net) que ayuda a las personas y a las familias a conectarse rápida y fácilmente con proveedores de salud mental

perinatal cualificados en tu zona.

- > **Climb Out of the Darkness**, un evento comunitario internacional que reúne a supervivientes, proveedores y simpatizantes en el mayor evento mundial de sensibilización y recaudación de fondos. También puedes encontrar apoyo, conocer más sobre nuestros programas y participar en postpartum.net



**¡ES
IMPORTANTE**
para obtener la ayuda y el
apoyo que necesitas!

Llama a la Línea de Ayuda de PSI al 1-800-944-4773 (inglés y español) o visita postpartum.net
Envía un mensaje de texto "Help" al 800-944-4773 para ayuda en inglés.

Abril 2023

Mande un mensaje al 971-203-7773 por ayuda en español.

