

Guía de diálogo de salud mental perinatal para padres en duelo

Hasta 1 de cada 7 mujeres (1 de cada 10 padres) experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período posparto. Y 1 de cada 4 mujeres experimenta una pérdida. Las personas de todas las edades, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar Trastornos del Estado de Ánimo Perinatal (PMD) durante el embarazo y dentro del primer año después del parto. Padres que están de duelo por la pérdida de un niño podrían experimentar muchos de estos síntomas, lo cual es una parte normal del proceso de duelo. Si los síntomas empeoran o persisten por más de dos semanas tú podrías estar experimentando un desorden de ánimo. Esta herramienta puede ayudar a rastrear tus síntomas y platicarlos con tu proveedor médico. Ser defensora de ti misma está bien y te mereces todo lo mejor.

He estado experimentando los siguientes síntomas: (marque todo lo que corresponda)

- | | | |
|---|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> Sentirse deprimido o sensación de vacío | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Sentir preocupaciones extremas |
| <input type="radio"/> Sentimientos de desesperanza | | <input type="radio"/> Tener recuerdos sobre el embarazo o el parto |
| <input type="radio"/> Carecer de interés en cosas que antes te causaban placer | | <input type="radio"/> Evitar cosas relacionada al embarazo o el parto |
| <input type="radio"/> Problemas para concentrarse | | <input type="radio"/> Pensamientos aterradores y no deseados |
| <input type="radio"/> Tu mente se siente nublada | | <input type="radio"/> Sentir la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad |
| <input type="radio"/> Sin deseos de comer | | <input type="radio"/> Durmiendo muy poco sueño para seguir funcionando |
| <input type="radio"/> Sentirse ansiosa o con pánico | | <input type="radio"/> Sentirse más enérgico de lo habitual |
| <input type="radio"/> Sentirse enojado o irritable | | <input type="radio"/> Ver imágenes o escuchar sonidos que otros no puede ver/oír |
| <input type="radio"/> Mareos o palpitaciones cardíacas | | <input type="radio"/> Pensamientos de hacerse daño a sí mismo |
| <input type="radio"/> No poder dormir | | |
| <input type="radio"/> Preocupaciones o temores extremos
(incluyendo la salud y seguridad del bebé) | | |

Factores de riesgo

A continuación, se presentan varios factores de riesgo comprobados que están asociados con la depresión posparto (PPD), la ansiedad posparto (PPA) y el trastorno de estrés postraumático posparto. Aprender sobre estos factores de riesgo con anticipación puede ayudarte a comunicar eficazmente con tu familia y con tu proveedor médico tus síntomas y así crear un plan sólido de bienestar emocional.

Marca todos los factores de riesgo que se apliquen:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Embarazo o pérdida infantil | <input type="radio"/> Nacimiento de bebés múltiples |
| <input type="radio"/> Antecedentes de depresión o ansiedad | <input type="radio"/> Bebé en la incubadora (NICU) |
| <input type="radio"/> Antecedentes de trastorno bipolar | <input type="radio"/> Problemas en tus relaciones |
| <input type="radio"/> Antecedentes de psicosis | <input type="radio"/> Problemas financieros |
| <input type="radio"/> Antecedentes de diabetes o problemas de la tiroides | <input type="radio"/> Madre independiente/soltera |
| <input type="radio"/> Antecedentes de problemas premenstruales | <input type="radio"/> Madre adolescente |
| <input type="radio"/> Antecedentes de abuso o trauma sexual | <input type="radio"/> Nada o muy poco apoyo social |
| <input type="radio"/> Antecedentes familiares de enfermedades de salud mental | <input type="radio"/> Lejos de tu país natal |
| <input type="radio"/> Embarazo o parto traumático | |

RECURSOS

<https://www.postpartum.net/en-espanol/>

- Línea de ayuda cálida de **PSI**: Para conocer los recursos locales, llama al 800-944-4773 o envía un mensaje de texto al 971-203-7773. Podemos proporcionar información, acompañarte y tratar de conectarte con recursos cercanos a ti.
- **GRATIS: Línea de consulta psiquiátrica** Tu proveedor médico puede llamar al 800.944.4773 x 4 y hablar con un psiquiatra para consultar y aprender sobre los medicamentos que son seguros para tomar durante el embarazo y la lactancia. <http://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/>