



## Guía de diálogo de la salud mental perinatal

Hasta 1 de cada 7 madres (1 de cada 10 padres) experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período posparto. 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. 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)

- Sentimientos de desesperanza
- Falta de interés en el bebé
- Problemas para concentrarse
- Tu mente se siente muy confundida
- Sentirse ansioso o asustado
- Sentirse enojado o irritable
- Mareos o palpitaciones cardíacas
- No poder dormir cuando el bebé duerme
- Preocupaciones o temores extremos (incluyendo la salud y seguridad del bebé)
- Recuerdos con respecto al embarazo o al parto
- Evitar cosas relacionadas con el parto
- Pensamientos aterradores y no deseados
- Sentir la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad
- Durmiendo muy poco sueño para seguir funcionando
- Sentirse más enérgico de lo habitual
- Ver imágenes o escuchar sonidos que otros no puede ver/oir
- Pensamientos de hacerse daño a ti mismo o al bebé

## Factores de riesgo

A continuación, se presentan varios factores de riesgo comprobados que están asociados con la depresión posparto (PPD) y la ansiedad posparto (PPA). 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 de bienestar emocional.

### Marca todos los factores de riesgo que se apliquen:

- Antecedentes de depresión o ansiedad
- Antecedentes de trastorno bipolar
- Antecedentes de psicosis
- Antecedentes de diabetes o problemas de tiroides
- Antecedentes de problemas premenstruales
- Antecedentes de abuso o trauma sexual
- Antecedentes familiares de enfermedades de salud mental
- Embarazo o parto traumático
- Pérdida durante el embarazo o del bebé
- Nacimiento de bebés múltiples
- Bebé en la incubadora (NICU)
- Problemas en tus relaciones
- Problemas financieros
- Madre soltera
- Madre adolescente
- Nada o muy poco apoyo social
- Lejos de tu país natal
- Desafíos con la lactancia materna

## RECURSOS

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

- **Línea de ayuda de PSI:** Para conocer los recursos locales, llama al 800.944.4773 o envíenos un mensaje de texto al 971.203.7773. Podemos proporcionar información, acompañarte y tratar de conectarte con recursos cercanos a ti.
- **GRATIS:** Grupo de apoyo perinatal semanal por Zoom. Guiados por una facilitadora capacitada. Para más información y registración, por favor visita: <https://bit.ly/3iJggMZ>
- **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. [www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line](http://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line)