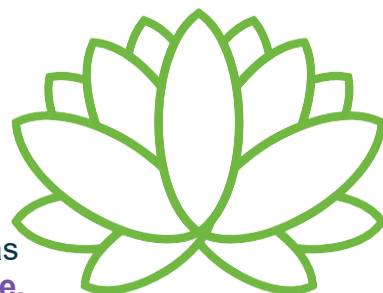


La salud mental durante y después del embarazo

Señales y síntomas de la depresión y la ansiedad

¿Sabía que...?

- Los síntomas de **depresión y ansiedad pueden afectar a cualquiera** durante el embarazo o después del nacimiento del bebé.
- Aproximadamente **1 de 5 mujeres** experimentan síntomas de depresión o ansiedad **durante el embarazo o después del parto**.
- Aproximadamente **1 de 10 hombres** pueden presentar síntomas **mientras está esperando ser padre o al convertirse en padre**.
- Los **"Baby Blues"** también son comunes entre mujeres después del parto. Sentirá síntomas de depresión (tristeza, cambios de humor o llanto), pero **desaparecerán dentro de un plazo de dos semanas**. La depresión o la ansiedad son enfermedades que duran más de dos semanas.



Causas

- Cambios hormonales en su cuerpo, durante y después del embarazo
- La nueva etapa como padres
- Historial familiar
- Estrés / trauma
- Haber padecido depresión o ansiedad anteriormente

Señales o Síntomas

Si presenta síntomas de depresión y ansiedad es posible que:

- Se sienta triste, vacío o con ganas de llorar
- Sienta un fuerte sentimiento de miedo o preocupación
- Se sienta sin esperanza recordar detalles
- Pueda perder interés por sus actividades favoritas
- Se sienta cansada la mayor parte del tiempo
- No pueda pensar ni recordar detalles
- Coma en exceso o no coma nada
- No pueda dormir o duerma demasiado
- ¿Tenga pensamientos de hacerse daño a sí misma o a otras personas?

Algunas personas también podrían presentar síntomas de cambios de humor, ira o frustración

Efectos

Las señales o síntomas de la depresión y la ansiedad pueden ser leves o muy graves. **Los síntomas pueden dificultar conectar con su bebé** o con otras personas a su alrededor. Los bebés pueden percibir cuando su cuidador está pasando por dificultades, lo que también puede afectar a su crecimiento y desarrollo.



Las buenas noticias

La depresión y la ansiedad pueden controlarse y tratarse.



La ayuda está disponible

Comprender sus síntomas

Es posible que su profesional de visitas domiciliarias o su profesional de la salud utilice preguntas de detección para comprobar si presenta signos de depresión o ansiedad. Las preguntas de detección ayudan a determinar si presenta pocos o ningún síntoma, algunos síntomas o muchos síntomas de depresión o ansiedad. **Comprender sus síntomas puede ayudarle a identificar sus necesidades y a elaborar un plan de cuidados.**



Si presenta POCOS O NINGÚN síntoma:

- Manténgase atento a las señales y los síntomas de la depresión y la ansiedad. Los síntomas pueden cambiar rápidamente (tanto en mujeres como en hombres) durante el embarazo y después de este.
- **Practique hábitos de salud y autocuidado** para apoyar a su salud y bienestar.



Si presenta ALGUNOS síntomas:

- **Registre sus síntomas**, sobre todo para asegurarnos de que no se sienta peor.
- **Use hábitos de saludables y cuidado personal** para apoyar a su bienestar.
- **Intente con un asesoramiento a corto plazo o una terapia conversacional.**



Si presenta MUCHOS síntomas:

- **Sométase a un evaluación completa de salud mental con un profesional** de la salud mental o **proveedor médico**. Su profesional de visitas domiciliarias puede realizar la canalización según sea necesario.
- **Platique sus opciones con un proveedor** de salud mental o con un médico.
- Si usted está teniendo **pensamientos de hacerse daño a sí misma, de hacerle daño a su bebe o a cualquier otra persona, se trata de una emergencia**. Por favor **busque ayuda inmediatamente**.

Notas: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



Cómo afrontar las señales y síntomas de la depresión y la ansiedad

¿Qué puede hacer?

Los hábitos saludables y el cuidado personal pueden ayudar a **apoyar** su **bienestar** físico y emocional. Los hábitos saludables y el cuidado personal incluyen aspectos como:

- Realizar actividad física a diario (por ejemplo: caminar, hacer estiramientos, bailar)
- Comer nutritivo
- Hacer algo que le haga feliz cada día
- Dormir suficiente
- Pedir ayuda cuando lo necesita
- Dedicar unos minutos a respirar profundamente, hacer estiramientos o relajarse
- Pasar tiempo con los amigos o la familia
- Mantener sus citas médicas y de salud mental



¿Qué más podría ayudar?



Asesoramiento o terapia conversacional

Hablar con un profesional de la salud mental puede ayudarle a comprender por qué se siente así y a encontrar formas de afrontarlo.



Medicación

Es posible que su médico le recete medicamentos para tratar la depresión o la ansiedad.



Asesoramiento / Terapia conversacional + Medicación

Hay personas que consideran que tomar medicamento mientras reciben asesoramiento o terapia conversacional es lo que mejor les funciona.

Consulte la siguiente página para obtener más información sobre el asesoramiento psicológico o la terapia conversacional y la medicación.

Asesoramiento o terapia conversacional:

- Su objetivo es ser **un espacio libre de juicios para hablar sobre sus retos personales y las formas en las que puede afrontarlos.**
- Usted y su orientador/terapeuta **pueden hablar sobre cómo se siente, los cambios recientes en su vida, sus experiencias pasadas, sus relaciones o cualquier pensamiento o preocupación** que le esté afectando.
- **Le puede tomar tiempo sentirse mejor.** La terapia conversacional puede ayudarle a adquirir habilidades que le servirán de apoyo a lo largo de toda su vida.
- **Si no se siente cómoda con el consejero / terapeuta** con el que está trabajando, puede **intentar** trabajar con **algún otro.**



Medicación:

- **Hable con su médico sobre sus opciones,** posibles **efectos secundarios** y **cómo manejar** y usarlos de forma segura.
- El medicamento para la depresión o la ansiedad **puede tardar varias semanas en empezar a hacer efecto y ayudarle.** Si los síntomas no mejoran tal y como lo platicó con su médico, es posible que sea necesario modificar la dosis o el medicamento.



- Puede **tomarle varios intentos antes de encontrar el medicamento correcto** y la dosis que mejor le funciona a usted. **Siga compartiendo como se siente** para que su proveedor de la salud pueda hacer los ajustes necesarios.

En el caso de las mujeres embarazadas o en lactancia, por lo general solo se considera la posibilidad de tomar medicamentos cuando se padece una depresión GRAVE, cuando ya se tomaba el medicamento antes del embarazo o cuando otros tratamientos no han surtido efecto.



Recursos

Si está pensando en hacerse daño a usted misma o a otras personas, se trata de una emergencia. Pida ayuda ahora mismo.



Envíe un mensaje de texto o llame al 988

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (*Suicide & Crisis Lifeline*)

Envíe un mensaje de texto o llame al 1-833-TLC-MAMA

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna (*National Maternal Mental Health Hotline*)

Contacte con su profesional de la salud mental, si dispone de uno.



Notas: _____



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY

Creado por Michigan State University y Strong Beginnings, un programa federal del programa Healthy Start. Este proyecto ha contado en parte con el financiamiento del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Michigan (*Michigan Department of Health and Human Services*). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente la opinión oficial del Departamento.



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start