

Trastornos de salud mental perinatal: Hoja informativa para mujeres y su red de apoyo

Esta hoja informativa comparte información sobre los trastornos de salud mental perinatal y puede ser útil para las mujeres y las personas que las apoyan, pero no se debe usar para diagnóstico. Durante el embarazo o después de tener un bebé, las mujeres pueden tener algunos de los problemas de salud mental que se analizan a continuación. Si le diagnostican algunos de estos trastornos, hay tratamiento y apoyo disponibles, y la curación es posible.

Para obtener más información o ayuda para encontrar atención, comuníquese con un profesional de la salud o con la Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna disponible las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).

¿Qué son los trastornos de salud mental perinatal (PMHC)?

Las personas a veces tienen problemas de salud mental durante el embarazo o después del parto. Esto se denomina período perinatal. Si esto sucede después del nacimiento, entonces la persona está en el período posparto. Por eso es importante estar atenta a tu salud mental durante el embarazo y mucho después del parto.

Factores de riesgo comunes

- **Antecedentes familiares y personales:** Antecedentes de depresión, ansiedad u otros trastornos de salud mental que usted o algunos familiares cercanos hayan tenido.
- **Trauma o estrés:** Experiencias traumáticas, como adversidades en la infancia o situaciones estresantes de la vida, lo que puede incluir un parto difícil o traumático.
- **Estrés de la vida:** Esto incluye problemas matrimoniales, financieros o formar parte de un grupo de padres con mucho estrés, como una familia queer o trans, una familia de militares, ser padre/madre soltero/a, ser madre adolescente o dar a luz a varios bebés a la vez, como gemelos.
- **Falta de apoyo social:** El apoyo limitado o inexistente de parte de la familia, los amigos o la comunidad puede contribuir al desarrollo de estos trastornos.
- **Cambios muy importantes en la vida:** La importante transición de convertirse en madre/padre que puede traer consigo diferentes desafíos emocionales, físicos y psicológicos.

Si tiene pensamientos de hacerse daño o de hacerle daño a su hijo, obtenga ayuda de inmediato llamando o enviando un mensaje de texto a la **Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis al 988**.

Si usted es o ha sido víctima de violencia doméstica, llame a la **Línea Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica — 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**.

Depresión perinatal y posparto (DPP)

La depresión durante el embarazo y después del parto es común y se denomina depresión posparto (DPP). Cada persona experimenta la depresión en torno al embarazo de forma diferente. Si se siente triste, ansiosa o abrumada durante más de dos semanas después de dar a luz, o si estos sentimientos son muy intensos, es posible que tenga depresión posparto.

Algunos síntomas comunes incluyen:

- Estar enojada o de mal humor
- Estar triste o deprimida
- Sentirse culpable, avergonzada o inútil
- No tener interés por el bebé
- Comer más o menos de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Llanto o tristeza inusual
- Pérdida de interés, alegría o placer en cosas que solía disfrutar
- Se aleja de amigos y familiares
- Posibles pensamientos de hacerle daño al bebé o a usted misma

Las mujeres que tienen un desequilibrio tiroideo, cualquier tipo de diabetes, antecedentes de trastorno disfórico premenstrual (TDPM o SPM) o tratamientos de infertilidad tienen un mayor riesgo de sufrir depresión antes o después de dar a luz.

Ansiedad perinatal (AP)

La ansiedad perinatal a menudo ocurre junto con la depresión perinatal. Algunos síntomas comunes incluyen:

- Preocupación constante
- Sentir que algo malo va a suceder
- Pensamientos intrusivos o acelerados
- Trastornos del sueño y del apetito
- Incapacidad para quedarse quieta
- Síntomas físicos como mareos, sofocos y náuseas

Las mujeres con antecedentes personales o familiares de ansiedad, depresión o ansiedad perinatal previa o un desequilibrio tiroideo tienen un mayor riesgo de sufrir ansiedad perinatal.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) posparto

Algunos síntomas comunes del TOC posparto pueden ser:

- Obsesiones: pensamientos o imágenes mentales perturbadoras sobre su bebé que se presentan una y otra vez. Estos pensamientos son perturbadores y es posible que no los haya tenido antes.
- Compulsiones: comportamientos que repite una y otra vez para calmar sus pensamientos y miedos. Es posible que sienta la necesidad de limpiar constantemente, revisar, contar o reordenar cosas.
- Esforzarse al extremo para que su bebé esté seguro, como negarse a salir de casa o no permitir que personas de confianza lo alcen.
- Estar abrumada por sus pensamientos o imágenes mentales.
- Tener miedo de quedarse sola con su bebé.
- Estar extremadamente alerta ante peligros o amenazas para su bebé.

Tener antecedentes personales o familiares de ansiedad o TOC aumenta el riesgo. Las mujeres con TOC posparto saben que sus pensamientos son perturbadores y es poco probable que alguna vez actúen en consecuencia. **Si tiene pensamientos de hacerle daño a su bebé, obtenga ayuda de inmediato llamando o enviando un mensaje de texto a la Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis al 988.**

Psicosis posparto (PPP)

La psicosis posparto es una emergencia de salud mental que requiere atención médica urgente. Las mujeres con psicosis posparto pueden ver u oír cosas que no existen o creer firmemente en algo que no es cierto. Otros síntomas incluyen:

- Delirios: tener creencias extrañas
- Alucinaciones: ver u oír cosas que no existen
- Sentirse irritable o alterada
- Hablar mucho, estar excesivamente inquieta o ser incapaz de estar quieta
- Sentimiento de profunda depresión
- No mostrar emociones
- Tener menos necesidad o incapacidad para dormir durante más de 2 días
- Sentirse paranoica o sospechosa
- Tener cambios repentinos de estado de ánimo
- Tener dificultad para comunicarse

Las mujeres con antecedentes personales o familiares de trastorno bipolar o un episodio psicótico anterior tienen un mayor riesgo de padecer psicosis posparto. Las mujeres con psicosis posparto pueden tener mayor riesgo de dañar a su bebé. **Las mujeres que tengan estos síntomas deben llamar a su médico o al 911, llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea de Ayuda ante un Caso de Suicidio y Crisis al 988 o ir a una sala de emergencias de inmediato.**



Ayuda para los trastornos de salud mental perinatal

Si tiene problemas con algún trastorno de salud mental perinatal, comuníquese con su profesional de atención médica, familiares, amigos u otras personas de confianza para recibir ayuda. Trabajar con un profesional de la salud es una buena manera de crear un plan de curación que le dé resultado. A continuación, le presentamos algunas formas de conseguir ayuda a las que puede acudir sola o acompañada:

- **Terapia:** Las sesiones de apoyo o terapia con un profesional de salud mental pueden ayudarle a comprender y afrontar sus emociones y dificultades.
- **Medicación:** En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para poder controlar los síntomas.
- **Grupos de apoyo:** Unirse a un grupo de apoyo con otras personas que tienen trastornos de salud mental perinatal puede dar consuelo y comprensión.
- **Autocuidado:** Haga todo lo posible por descansar lo suficiente, para comer alimentos ricos en nutrientes como productos frescos y cereales integrales, hacer actividad física y pedir ayuda cuando la necesita.
- **Apoyo social:** Contacte a sus familiares, amigos u otras personas de confianza que puedan ofrecerle consejos o apoyo.

Recursos

Estos recursos pueden conectarla con ayuda, información, tratamiento y apoyo adicionales para los trastornos de salud mental perinatal:

- Llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Nacional de Emergencia de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA** (1-833-852-6262) para tener acceso gratis a consejeros profesionales las 24 horas, los 7 días de la semana. Si es sordo o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o marque 711, y luego 1-833-852-6262.
- Visite la página de **Trastornos de salud mental perinatal de Postpartum Support International** para tener acceso a grupos de ayuda y recursos. www.postpartum.net/learn-more.
- Visite la **Alianza Nacional de Enfermedades Mentales** para acceder a la línea de ayuda, recursos e información tanto para personas que experimentan problemas de salud mental como para quienes las apoyan. www.nami.org.
- Visite www.womenshealth.gov/talkingPPD para escuchar las historias de mujeres que encontraron apoyo para su trastorno de salud mental perinatal.
- Llame o envíe un mensaje de texto con la palabra “Ayuda” a la línea de ayuda de **Postpartum Support International** al **1-800-944-4773** para tener información sobre la depresión posparto, recursos y grupos de apoyo para mujeres, parejas y personas que brindan apoyo.