

LOS PMAD SON MÁS FRECUENTES DURANTE EL PERIODO PERINATAL

El periodo perinatal puede durar desde el embarazo hasta los primeros años de vida del niño. Hay acciones que puede tomar AHORA que lo ayudarán:

- Hablar sobre sus sentimientos con una persona de confianza.
- Consultar a un proveedor de atención médica capacitado en trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales.
- Unirse a un grupo de apoyo.
- Pedir ayuda con las tareas del hogar y el cuidado del bebé (a familiares, amigos, vecinos o doulas) y aceptarla cuando alguien la ofrezca.
- Mantenerse en movimiento. Salir a caminar con el bebé es de gran ayuda.
- No rendirse. Está bien si se necesita más de un intento para encontrar la ayuda adecuada.

NO ESTÁ SOLO

Una de cada cinco mujeres y uno de cada diez hombres presentan problemas de salud mental perinatales. Buscar ayuda puede ser difícil, pero existen muchas formas de cuidar el bienestar emocional. Si los síntomas le impiden seguir adelante con sus actividades diarias, busque ayuda.



HAY AYUDA DISPONIBLE

Si los síntomas continúan o le dificultan disfrutar de su vida, es hora de que busque ayuda. Con el tratamiento adecuado, puede recuperarse de los PMAD. Todos los sentimientos importan.

Envíe un mensaje o llame a la línea de asistencia:

1-888-404-7763



LA TRISTEZA POSPARTO

Hasta un 80 % de los padres recientes atraviesan distintos altibajos emocionales durante el embarazo o después del nacimiento. Por lo general, esta tristeza posparto es leve y desaparece en poco tiempo.



Unirse a un grupo de apoyo para padres recientes o conversar con otros padres puede ayudarlo a manejar una tristeza posparto habitual.

Sin embargo, algunos padres experimentan algo más que tristeza.

“Llamar a la línea de asistencia me salvó la vida y fue el primer paso para recibir ayuda”.

- Madre de dos

Llame o envíe un mensaje a la línea de asistencia de Perinatal Support Washington al 1-888-404-7763. Esta conexión directa con apoyo emocional confidencial de otros padres puede ayudar con remisiones a profesionales, grupos de apoyo y otros recursos.



PERINATAL SUPPORT WASHINGTON

Creado en colaboración con Perinatal Support Washington y Strengthening Families Washington en el Department of Children, Youth, and Families (Departamento de Niños, Jóvenes y Familias).

Si desea copias gratuitas de esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con Relaciones del Constituyente del DCYF al 1-800-723-4831 o escriba a communications@dcyf.wa.gov.

DCYF PUBLICATION FS_0041 | DSHS 22-1134 SP (06-2025) Spanish

Todos los sentimientos importan

Cómo reconocer los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales (PMAD)

Llame o envíe un mensaje a la línea de asistencia al 1-888-404-7763

Se habla español.

www.perinatalsupport.org



Washington State Department of CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

LOS PMAD PUEDEN AFECTAR A CUALQUIER PERSONA

Los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales, como la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el post-traumático stress disorder (trastorno de estrés postraumático, PTSD) y la psicosis posparto, pueden afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la cultura o el nivel de ingresos.



LOS PMAD PUEDEN TRATARSE

Tener un bebé es un cambio importante en la vida. Los síntomas varían y pueden presentarse tanto en la madre como en el padre durante días, semanas o incluso meses después del embarazo o el nacimiento. Los síntomas pueden incluir:

- Dificultad para dormir o dormir en exceso
- Comer mucho más o mucho menos de lo habitual
- Sentimientos de irritabilidad, enojo, nerviosismo o agotamiento
- Falta de interés en el bebé, amigos y familiares
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza
- Llanto excesivo
- Sentimientos de ser un mal padre o una mala madre
- Poca energía o dificultad para concentrarse
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo, al bebé o a otras personas



SÍNTOMAS EN LOS PADRES

Si su pareja está deprimida, hay muchas probabilidades de que usted también lo esté. Hasta la mitad de los padres cuyas parejas tienen depresión posparto también están deprimidos.

- Sentir oleadas repentinas de miedo o ansiedad que dificultan la respiración o el pensamiento claro.
- Tener pensamientos obsesivos o compulsiones.
- Alejarse de amigos, familiares o actividades que antes disfrutaba.
- Tener dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo, incluso cuando está agotado.
- Pasar mucho tiempo trabajando para evitar el estrés o los sentimientos difíciles.
- Frustrarse fácilmente o sentirse siempre al límite.

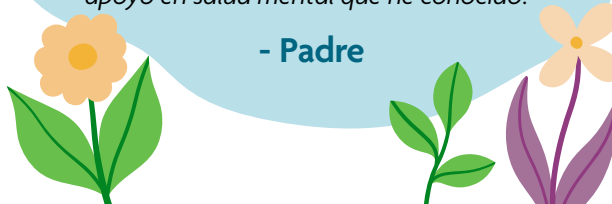
PADRES RECIENTES

Hable con otro padre sobre sus necesidades de salud mental durante este período y también obtenga información sobre cómo apoyar a su pareja, quien podría estar padeciendo trastornos del estado de ánimo o de ansiedad. La línea de asistencia cuenta con padres disponibles para conversar sobre su salud emocional o la de su pareja.



“Este ha sido un recurso increíble para mi esposa y para mí. Ambos pudimos conectar con otras personas que estaban pasando por situaciones similares, lo que ayudó a disminuir el aislamiento y permitió que pudiéramos hablar sobre estrategias. ¡Uno de los mejores servicios de apoyo en salud mental que he conocido!”

- Padre



PARA FAMILIARES Y AMIGOS

No siempre es fácil saber cuándo alguien a quien quiere está atravesando por un momento difícil, pero si algo le parece extraño, confíe en su instinto.

- ¿Siente que algo no está bien?
- ¿Le preocupa que no mejore, incluso después de un tiempo?

Su apoyo es muy importante. Simplemente estar presente, escuchar y demostrar que le importa puede marcar la diferencia. Pero si los síntomas son intensos o duran más de dos semanas, puede ser momento de animarles con delicadeza a buscar ayuda.

“Ojalá otras personas hubieran estado dispuestas a escuchar y hubieran tenido suficiente conocimiento sobre los trastornos del estado de ánimo posparto para decirme que no me lo estaba imaginando y que iba a mejorar”.

- Adriene Nieves,
Depresión posparto
en mujeres de color

