



Guía de diálogo de la salud mental perinatal

Hasta 1 de cada 5 madres (1 de cada 10 padres)* experimenta síntomas de depresión y ansiedad[‡] durante el período perinatal. Las personas de todas las edades, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar trastornos del estado de ánimo perinatal (TSMP) durante el embarazo y dentro del primer año después del parto. Esta herramienta puede ayudar a identificar tus síntomas y hablarlos con tu proveedor médico. Ser defensora/o de ti misma/o está bien y te mereces todo lo mejor.

He estado sintiendo los siguientes síntomas o experiencias: (marque todo lo que aplique)

- Sentirse deprimida/o o vacía/o de emociones
- Sentimientos de desesperanza
- Falta de interés en el bebé
- Problemas para concentrarse
- Mente confundida o nublada
- Me siento ansiosa/o o asustada/o
- Me siento enojada/o o irritable
- Mareos o palpitaciones cardíacas
- No puedo dormir cuando el bebé duerme
- Siento preocupaciones o temores extremos (que incluyen la salud y seguridad del bebé)
- Recuerdos intensos del embarazo o el parto
- Evitar cosas relacionadas al parto
- Pensamientos aterradores y no deseados
- Siento la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad
- No necesito dormir para seguir funcionando
- Me siento más enérgica/o de lo habitual
- Veo imágenes o escucho sonidos que otros no pueden ver/oir
- Pensamientos de hacerme daño a mi o al bebé

Factores de riesgo

A continuación, se presentan varios factores de riesgo comprobados que están asociados con la depresión posparto (DPP) y la ansiedad posparto (APP). 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
- Acontecimientos importantes recientes, como una pérdida, mudanza, reubicación o pérdida de empleo
- Embarazo o parto traumático
- Pertener a un grupo de crianza con alto nivel de estrés, como por ejemplo:
 - Madre o padre soltero/a o adolescente
 - Madre o padre con bebé en la UCIN
 - Madre o padre LGBTQIA
 - Padres de comunidades de color
 - Padres de múltiples
 - Familias militares
 - Sobrevivientes de una experiencia cercana a la muerte en el parto
 - Pérdida durante el embarazo y/o del bebé
- Desafíos de fertilidad
- Estrés en relación de pareja
- Estrés financiero
- Poco o ningún apoyo social
- Lejos de su país de origen
- Dificultades con la alimentación
- Inicio o interrupción repentina de lactancia materna

RECURSOS

[Postpartum.net/en-espanol](https://www.postpartum.net/en-espanol)

- **Contacta la Línea de ayuda de PSI para obtener información, recursos y ayuda:** [Llama al 1-800-944-4773](tel:1-800-944-4773) (Inglés y español) o [envía un mensaje de texto al 971-203-7773](tel:971-203-7773)
- **GRATIS grupos de apoyo en línea:** Dirigidos por facilitadoras capacitadas. Para más información y registración, visita: <https://www.postpartum.net/en-espanol/grupos-de-apoyo-en-espanol/>
- **GRATIS línea de consulta psiquiátrica:** Este servicio es para proveedores médicos, disponible sólo en inglés. Tu proveedor médico puede llamar al [877-499-4773](tel:877-499-4773) y hablar con un psiquiatra especializado en salud reproductiva para obtener información sobre los medicamentos comúnmente utilizados durante el período perinatal. Para más información detallada: <https://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/>
- **Conéctate con la app *Connect by PSI*:** Accede fácilmente a la línea de ayuda, grupos de apoyo o conecta con coordinadores especializados. [Descarga *Connect by PSI* en tu tienda de aplicaciones.](#)

Nota: Esta herramienta no es un instrumento de diagnóstico y no debe sustituir la evaluación realizada por un/a profesional con licencia.

*El uso de los términos "mujeres" y "hombres" refleja el lenguaje utilizado en las investigaciones.

‡ Estas estadísticas provienen de estudios de investigación disponibles actualmente, los cuales podrían no haber incluido a todas las identidades de género ni una muestra representativa de todas las razas y etnias.