

## Guía de diálogo sobre psicosis posparto

La psicosis posparto es un trastorno grave de salud mental perinatal que ocurre en aproximadamente a 1 o 2 por cada 1,000 personas perinatales. Es más común durante las primeras semanas después del parto, pero en muchos casos puede presentarse más tarde. También puede ocurrir luego de una pérdida del embarazo, o durante el embarazo. Una persona que ha dado a luz tiene mayor riesgo de sufrir psicosis posparto si ella o algún familiar ha sido diagnosticado con trastorno bipolar, o si ella o algún familiar ha experimentado psicosis posparto anteriormente. Sin embargo, en muchos casos la psicosis posparto ocurre a personas sin antecedentes previos de salud mental.

Durante un episodio de psicosis posparto, el nuevo padre o madre puede experimentar síntomas de estado de ánimo severos, como manía (energía excesiva, falta de necesidad de dormir), depresión (tristeza o ansiedad; abrumadora, entumecimiento emocional), o una combinación de ambos. Estos se sumarán a los síntomas psicóticos como delirios y/o alucinaciones (ejemplos se citan en el reverso).

Es importante saber que los síntomas psicóticos no siempre son evidentes para los demás. La persona que los experimenta puede no ser consciente de ellos o tener miedo de hablar al respecto. Además, los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Lo que la familia podría notar es que su ser querido se comporta de manera extraña o fuera de lo común. Por esa razón nunca se debe ignorar un comportamiento inusual durante el periodo perinatal.

La psicosis posparto es considerada una emergencia médica, y es importante conseguir ayuda de inmediato. Con el tratamiento médico y el apoyo profesional adecuados la recuperación es posible. Para más información en español, visita [www.postpartum.net/en-espanol/conozca-los-sintomas/](http://www.postpartum.net/en-espanol/conozca-los-sintomas/)

### En caso de emergencia/ Si sospecha de psicosis posparto:

- National Maternal Mental Health Hotline 1-833-852-6262 *para español marca 2*
- National Suicide Prevention Lifeline *llama o envia texto 988, para español marca 2*

**Si usted o un ser querido está experimentando alguno de los síntomas descritos a continuación, es posible que esté experimentando una psicosis posparto. Por favor, busque ayuda de inmediato.**

### **Delirios:**

- Empieza a hacer conexiones o ver señales o patrones entre personas, lugares, experiencias y cosas que nunca antes había notado.
- Nota mensajes secretos dirigidos solo a usted, por ejemplo, cree que la letra de canciones fue escrita especialmente para usted o que contienen un mensaje para usted o siente que algo o alguien le habla únicamente a usted.
- Cree que tiene habilidades especiales, o que está en una misión para salvar a alguien o resolver un rompecabezas complejo.
- Cree que no puede confiar en las personas. Puede sentir que su familia, amigos, profesionales de la salud o incluso el gobierno están en su contra, quieren hacerle daño o forman parte de una secta.
- Siente que su cuerpo y sus acciones están fuera de su control, como si fuera una marioneta controlada por otra fuerza. Esta fuerza le puede estar obligando a actuar de formas que no desea, como robar, hacerle daño a alguien o hacerse daño a sí misma.
- Se siente atrapada y teme que su situación nunca mejorará. Puede creer que la única forma de salir de esto o de proteger a sus seres queridos es hacer algo drástico y distinto, o incluso quitarle la vida a alguien.

### **Alucinaciones:**

- Escucha, ve, siente o huele cosas que otras personas no perciben, y que sabe que no están ahí para los demás. Puede notar cosas nuevas en su entorno que le parecen diferentes, extrañas y aterradoras.
- Escucha voces diciéndole cosas horribles acerca de usted u ordenando hacer algo que no desea. Estas voces pueden ser agresivas, intimidantes y/o estar llenas de ira.
- Sus sentidos se sienten extremadamente distorsionados. Las imágenes, olores o sonidos que antes no notaba pueden volverse abrumadores, o puede que no sienta dolor físico.
- Cuando otras personas entran en la habitación, puede sentir cambios de energía que afectan su estado de ánimo o como se siente.

### **Dificultad para pensar:**

- No puede leer con claridad. Los textos en el teléfono pareciera que se mueven o puede sentir que su vista está impactada.
- Se desorienta fácilmente en lugares que antes le eran muy familiares. Puede olvidar habilidades básicas de la vida diaria, como recordar mirar a ambos lados antes de cruzar la calle.
- Tiene dificultades para entender o responder preguntas sencillas. Incluso puede tartamudear o tener problemas para expresar sus pensamientos de manera coherente.