



Guía de diálogo de salud mental perinatal para madres y padres en duelo

Hasta 1 de cada 5 madres (y 1 de cada 10 padres) experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período perinatal (embarazo hasta 1 año después del parto o de una pérdida). Las personas de cualquier edad, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar trastornos de salud mental perinatal (TSMP). Los padres que están atravesando el duelo por la pérdida de un embarazo o un bebé pueden experimentar muchos de los síntomas de los TSMP listados más abajo.

Después de una pérdida gestacional, aunque no haya un bebé al que cuidar, todavía estás en el periodo posparto y en riesgo de desarrollar trastornos de salud mental perinatal al mismo tiempo que atraviesas el duelo. Esto puede ser un momento confuso, ya que muchos de los síntomas mencionados son parte del proceso de duelo y no deben considerarse como parte de otro diagnóstico, más allá de una profunda tristeza por la pérdida. Como regla general para los trastornos de salud mental perinatal, si los síntomas empeoran o persisten durante más de dos semanas, podría estar experimentando una complicación de salud mental. El duelo evoluciona con el tiempo, cambiando y transformándose con la gentil expectativa de que gradualmente retomarás tu funcionamiento —a tu propio ritmo—. Los grupos de apoyo y la terapia pueden ser suficientes para atravesar el duelo, pero si alguno de los síntomas listados persiste por varias semanas o meses, busca una consulta para evaluar si podrías estar viviendo un trastorno de salud mental perinatal además del duelo.

Esta herramienta puede ayudarte a hacer un seguimiento de tus síntomas y ser un recurso de discusión con tu proveedor médico.

He estado experimentando los siguientes síntomas: (marque todo lo que aplique)

- Sentirse deprimida/o o vacía/o de emociones
- Sentimientos de desesperanza
- Falta de interés en cosas que antes causaban placer
- Dificultad para concentrarse
- Mente confundida o nublada
- Sin deseos de comer
- Me siento ansiosa/o o con pánico
- Me siento enojada/o o irritable
- Mareos o palpitaciones cardíacas
- No puedo dormir
- Siento preocupaciones o temores extremos
- Recuerdos intensos del embarazo o el parto
- Pensamientos aterradores y no deseados
- Siento la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad
- Dormir muy poco y aun así seguir funcionando
- Me siento más enérgica/o de lo habitual
- Veo imágenes o escucho sonidos que otros no puede ver/oír
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma/o

Factores de riesgo

A continuación se enumeran varios factores de riesgo asociados con la depresión perinatal (DP), la ansiedad perinatal (AP) y el trastorno de estrés postraumático posparto (TEPT). Conocer estos factores de riesgo puede ayudarte a comunicarte de manera más efectiva con tu familia y proveedor médico acerca de lo que estás viviendo.

Factores de riesgo de los trastornos de salud mental perinatal incluyen los siguientes: (indique todos los que apliquen)

- Pérdida previa de un embarazo o bebé
- Antecedentes de depresión, ansiedad, trastorno bipolar o psicosis
- Antecedentes de diabetes o problema de tiroides
- Antecedentes de problemas premenstruales, trastorno disfórico premenstrual
- Antecedentes de trauma o abuso
- Antecedentes familiares de enfermedades de salud mental
- Evento importante reciente en la vida, como una pérdida, mudanza o pérdida de empleo
- Pertenecer a un grupo de crianza con alto nivel de estrés como:
 - Madre o padre soltera/o o adolescente
 - Madre o padre con bebé en la UCIN
 - Madre, padre LGBTQIA
 - Madre, padre de comunidades de color
 - Madre, padre de múltiples
 - Familias militares
- Embarazo o parto traumático
- Estrés de relación de pareja
- Estrés financiero
- Poco o ningún apoyo social
- Lejos de su país de origen

RECURSOS

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

- Encuentra información y recursos sobre la pérdida durante el embarazo o del bebé. <https://postpartum.net/en-espanol/perdida-y-duelo/>
- Contacta la línea de ayuda de PSI para información, recursos y apoyo. **Llama: 1-800-944-4773 #1** para español. **Envía mensaje de texto 971-203-7773**
- **GRATIS grupos de apoyo semanales:** Dirigidos por un facilitador capacitado, para días y horarios, visita: <https://postpartum.net/en-espanol/encuentros-de-apoyo-virtuales/>
- **GRATIS línea de consulta psiquiátrica:** Tu proveedor médico puede llamar al **877.499.4773** y hablar con un psiquiatra especializado en salud reproductiva para conocer opciones de medicamentos comúnmente utilizados en el periodo perinatal, (servicio disponible en inglés).
- **Conéctate con la app Connect by PSI:** Accede fácilmente a la línea de ayuda, grupos de apoyo, o conecta con un coordinador especializado. **Descarga Connect by PSI en tu tienda de aplicaciones.**

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