



# Trastornos de la Salud Mental Perinatal

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio.

Depresión (DPP)	Ansiedad (APP)	Trastorno de pánico	Transtorno Obsesivo Compulsivo (TOC)	Trastorno de estrés postraumático	Trastorno Bipolar	Psicosis perinatal
-----------------	----------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------	--------------------



## Síntomas

- Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación
- Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados
- No tener interés en el bebé o tener dificultad para apegarse al bebé
- Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer
- Interrupción en el sueño y el apetito
- Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados
- Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea
- Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma



## Factores de Riesgo

- Tener antecedentes de episodios de depresión, ansiedad, historial de depresión, ansiedad, o TOC
- Tener desequilibrios en la tiroides, diabetes, o trastornos endocrinos
- Falta de apoyo de la familia o amigos
- Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil
- Síndrome premenstrual
- Estrés financiero o pobreza
- Detener la lactancia repentinamente
- Tener antecedentes de abuso
- Haber tenido un embarazo no planeado o deseado



## Opciones de Tratamiento

- Consejería
- Medicamento
- Apoyo social de alguien más
- Ejercicio
- Rutina saludable de sueño
- Dieta saludable
- Terapia de luz
- Yoga
- Técnicas de relajación

Postpartum Support International | [Postpartum.net/en-espanol/](https://Postpartum.net/en-espanol/)

Para obtener ayuda, llame al 1-800-944-4773 (#1 para español) o envíe un mensaje de texto al 971-203-7773.

Descarga **Connect by PSI** en tu tienda de aplicaciones