



El Campeón Mundial de Salud Mental Perinatal

Los trastornos mentales perinatales (SMP) son la complicación más frecuente de la maternidad y la principal causa subyacente de las muertes relacionadas con el embarazo en Estados Unidos. Pueden tener un enorme impacto sobre las personas, las familias y la sociedad en su conjunto, pero con demasiada frecuencia no se reconocen, no se diagnostican y no se tratan, dejando a cientos de miles de personas cada año sufriendo en silencio.

Durante más de 35 años, Postpartum Support International (PSI) lidera el esfuerzo mundial para mejorar la concienciación y el tratamiento de los trastornos del PMH y conectar a las personas con la atención que necesitan. Trabajamos en más de 50 países para poner en contacto a expertos y pacientes, impulsar el conocimiento científico y la comprensión emocional, y desarrollar y realizar intervenciones eficaces.

Trastornos SMP: un problema grave y extendido

Los trastornos mentales perinatales pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y los primeros 12 meses después del parto: el periodo perinatal. Afectan a personas de todas las edades, razas, etnias, ingresos y culturas.

Entre los trastornos de salud mental perinatal están la depresión perinatal, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno de estrés postraumático, los trastornos bipolares del estado de ánimo y la psicosis. Si no se tratan, pueden provocar problemas de aprendizaje y comportamiento en los niños, nacimientos prematuros o con bajo peso, deterioro del vínculo paterno-filial y un aumento de la mortalidad materna.

La buena noticia es que se dispone de apoyo y recursos que pueden ayudar a prevenir estas complicaciones.



Estadísticas impactantes



Un campeón del cambio

PSI trabaja para acabar con el estigma y el silencio que rodean a los trastornos de la SMP mediante la sensibilización pública, el avance de los conocimientos científicos y la prestación de apoyo emocional y logístico. En colaboración con nuestro dedicado personal mundial, voluntarios, miembros y organizaciones afiliadas, nosotros:

- Conectamos a personas y familias con una gran cantidad de servicios y recursos de apoyo;
- Formamos a los profesionales sanitarios para reconocer y tratar mejor los trastornos SMP; y
- Abogamos por políticas y programas que promuevan la salud mental perinatal.

postpartum.net/en-espanol

Algunos de nuestros principales programas son:

- > **Línea de ayuda de PSI**, un número de teléfono gratuito (1-800-944-4773) disponible en inglés y español mediante llamada o mensaje de texto para obtener información básica, apoyo y recursos.
- > **Grupos de apoyo** y un programa de apoyo de pares que empareja a personas necesitadas con un voluntario formado que también ha experimentado y se ha recuperado totalmente de un trastorno de salud mental perinatal.
- > **Formaciones basadas en la ciencia**, a las que asisten más de 65.000 profesionales sanitarios, incluyen temas como la pérdida perinatal y la psicofarmacología, así como programas de certificación centrados en la salud mental perinatal.

- > **La Alianza de Salud Mental Perinatal para Personas de Color (La Alianza/PMHA-POC)** trabaja para aumentar la capacidad de los profesionales perinatales para apoyar mejor a las personas, familias y comunidades de color en torno a los trastornos SMP.
- > **Directorio de proveedores en línea** (psidirectory.com/spanish) ayuda a particulares, familias y proveedores de EE.UU., Canadá, Reino Unido y otros países de forma rápida y con proveedores cualificados de salud mental perinatal de su zona.
- > **The Climb**, un evento comunitario internacional que reúne a supervivientes, proveedores y simpatizantes en el mayor evento mundial de sensibilización y recaudación de fondos sobre la SMP.
- > **Mind the Gap**, una iniciativa de políticas y de defensa que trabaja para reducir las brechas y mejorar el acceso a los recursos de salud mental perinatal, especialmente para las comunidades marginadas, incluida la política de Medicaid.

Involúcrate!

Además de difundir la información sobre PSI y apoyar o participar en un programa, te invitamos a unirse a PSI como miembro.

Hazte miembro de PSI

El programa de membresía de PSI ofrece oportunidades únicas a profesionales sanitarios, investigadores, estudiantes y simpatizantes de la comunidad en actividades que contribuyen al avance de la salud mental perinatal. Estamos orgullosos de tener miembros en todo el mundo.

Hazte voluntario de PSI

No existiríamos sin la dedicación y el cariño de nuestros voluntarios. Hay muchas formas de participar, entre ellas:

- Hazte voluntario de la línea de ayuda, que suele ser el primer punto de contacto que una persona o un familiar tiene con PSI.
- Únete al programa de coordinadores de apoyo y conecta a las personas que buscan ayuda con los servicios y recursos de apoyo de tu zona.
- Conviértete en mentora/o formado o en un facilitador/a de un grupo de apoyo y trabaja directamente con personas afectadas por los trastornos de SMP.

Además de estas valiosas oportunidades de voluntariado, hay más formas de ayudar. Nos encantaría que te unieras a nosotros.

Más información sobre cómo puedes participar en postpartum.net/en-espanol/voluntariado-en-psi

Obtén más información sobre el apoyo, la formación y los recursos de PSI en postpartum.net/en-espanol. Síguenos en **Instagram** y **Facebook**: @PSIespanol. Descarga **Connect by PSI** en tu tienda de aplicaciones.

Mayo 2025

