



## Guía de diálogo de salud mental perinatal para padres en duelo

Hasta 1 de cada 5 mujeres (1 de cada 10 padres) experimenta síntomas de depresión y ansiedad durante el período posparto. Y 1 de cada 4 mujeres experimenta una pérdida. Las personas de todas las edades, niveles de ingresos, raza y cultura pueden desarrollar Trastornos del Estado de Ánimo Perinatal (PMD) durante el embarazo y dentro del primer año después del parto. Padres que están de duelo por la pérdida de un niño podrían experimentar muchos de estos síntomas, lo cual es una parte normal del proceso de duelo. Si los síntomas empeoran o persisten por más de dos semanas tú podrías estar experimentando un desorden de ánimo. Esta herramienta puede ayudar a rastrear tus síntomas y platicarlos con tu proveedor médico. Ser defensora de ti misma está bien y te mereces todo lo mejor.

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

- Sentirse deprimido o sensación de vacío
- Sentimientos de desesperanza
- Carecer de interés en cosas que antes te causaban placer
- Problemas para concentrarse
- Tu mente se siente nublada
- Sin deseos de comer
- Sentirse ansiosa o con pánico
- Sentirse enojado o irritable
- Mareos o palpitaciones cardíacas
- No poder dormir
- Preocupaciones o temores extremos  
(incluyendo la salud y seguridad del bebé)
- Sentir preocupaciones extremas
- Tener recuerdos sobre el embarazo o el parto
- Evitar cosas relacionadas al embarazo o el parto
- Pensamientos aterradores y no deseados
- Sentir la necesidad de repetir ciertos comportamientos para reducir la ansiedad
- No durmiendo lo suficiente para hacer tus actividades cotidianas
- Sentirse más enérgico de lo habitual
- Ver imágenes o escuchar sonidos que otros no puede ver/oir
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo

## Factores de riesgo

A continuación, se presentan varios factores de riesgo comprobados que están asociados con la depresión posparto (PPD), la ansiedad posparto (PPA) y el trastorno de estrés postraumático posparto. 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 sólido de bienestar emocional.

**Marca todos los factores de riesgo que se apliquen:**

- Embarazo o pérdida infantil
- 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
- Embarazo o parto traumático
- Nacimiento de bebés múltiples
- Bebé en la incubadora (NICU)
- Problemas en tus relaciones
- Problemas financieros
- Madre independiente/soltera
- Madre adolescente
- Escaso o muy poco apoyo social
- Lejos de tu país natal

## RECURSOS

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

- **Línea de ayuda de PSI:** Para conocer los recursos locales, **llama al 800.944.4773** o envíenos un mensaje de **texto al 971.203.7773**. Podemos proporcionar información, acompañarte y tratar de conectarte con recursos cercanos a ti.
- **GRATIS:** Línea de consulta psiquiátrica Tu proveedor médico puede **llamar al 800.944.4773 x 4** y **hablar** con un psiquiatra para consultar y aprender sobre los medicamentos que son seguros para tomar durante el embarazo y la lactancia. <https://www.postpartum.net/professionals/perinatal-psychiatric-consult-line/>