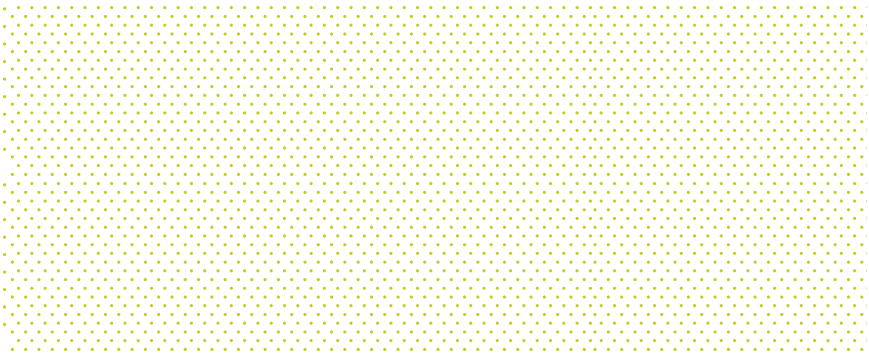
Promover el bienestar de la familia

Cómo entender los trastornos perinatales del estado de ánimo y de la ansiedad

Quizá haya escuchado sobre la depresión posparto. Sin embargo, queremos tomarnos un momento para responder a cualquier pregunta que pueda tener y darle la información básica de qué señales observar.

Es importante que todas las mujeres y sus parejas estén conscientes de los trastornos del estado de ánimo perinatal, como la depresión posparto. Con frecuencia, las mujeres tienen síntomas de ansiedad y también depresión, y los cambios de estado de ánimo que atraviesan pueden tomarlas desprevenidas. Si cree que está pasando por un trastorno del estado de ánimo perinatal, no hay motivo para sentir vergüenza ni miedo. Sin embargo, es importante hablarlo con alguien y buscar ayuda. Tómese unos minutos para revisar este folleto y compártalo con su familia.



1. Las señales y los síntomas pueden ocurrir en cualquier momento durante el embarazo y hasta el primer cumpleaños de su bebé.

La depresión posparto es un período normal de ajuste en el que es posible que se sienta más temperamental o sensible durante las primeras dos a tres semanas después del parto. Sin embargo, si tiene algunos de los síntomas que se indican abajo, es posible que tenga un trastorno del estado de ánimo perinatal.

- Sentimientos de tristeza
- Llanto frecuente
- Aislamiento de la familia y de los amigos
- Temor de lastimar a su bebé
- Falta de interés por su bebé
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad
- Pérdida de placer en cosas que solía disfrutar
- Dificultad para pensar con claridad o tomar decisiones
- Ataques de pánico, nerviosismo, ansiedad
- Cambios significativos en el peso o el apetito

2. Los trastornos del estado de ánimo perinatal pueden afectar a cualquier mujer, sin importar su edad, ingresos, cultura ni educación.

Los trastornos del estado de ánimo perinatal afectan a entre el 15-20 por ciento de las madres, y hay estudios que indican que la tasa de incidencia es incluso mayor. Si tiene síntomas, no se sienta culpable. Los trastornos del estado de ánimo perinatal son enfermedades tratables.

3. Hay ayuda. No espere para buscarla.

El bienestar y desarrollo de su bebé se relacionan directamente con su salud física y emocional. Los bebés dependen del vínculo emocional y necesitan a alguien sano que los cuide para poder desarrollarse y crecer a plenitud.

Cómo conseguir ayuda

ANTES DE DEJAR EL HOSPITAL:

Sus médicos y enfermeros están aquí para apoyarla. Avísenos si tiene alguna señal o síntoma de depresión. Tenemos a un trabajador social clínico autorizado y a un psiquiatra disponibles en el hospital para darle orientación, responder preguntas o ponerla en contacto con recursos útiles.

UNA VEZ QUE LLEGUE A CASA:

Si está pasando por una crisis de salud mental que la expongan a usted o a su bebé a un peligro inmediato, llame al 911. No espere.

- Comuníquese con su ginecólogo obstetra y dígale cómo se siente.
- Tanto los medicamentos como la orientación son métodos eficaces basados en la evidencia para tratar trastornos del estado de ánimo perinatal. Hable con su médico sobre el mejor plan de tratamiento para sus necesidades individuales.
- La siguiente página contiene recursos de la comunidad y otra información de cómo obtener ayuda.

Recursos de la comunidad para recibir orientación

Estas organizaciones basadas en la comunidad aceptan pacientes para darles tratamiento por depresión posparto y trastornos del estado de ánimo perinatal.

CALM
Santa Barbara: 805-965-2376 | Santa Maria: 805-614-9160
Lompoc: 805-741-7460 | calm4kids.org

Programa Intensivo para Pacientes Ambulatorios de Cottage Health COPE (Cottage Health COPE Intensive Outpatient Program)
805-541-9113 (condado de SLO) | 805-569-7434 (condado de SB)

Departamento de bienestar conductual del condado de Santa Bárbara (Santa Barbara County Department of Behavioral Wellness)
888-868-1649 | countyofsb.org/behavioral-wellness

Santa Barbara Neighborhood Clinics
Sur del condado | 805-617-7889 | sbclinics.org

Líneas directas para pedir ayuda

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
988

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna
Llame o envíe un mensaje de texto al 833-852-6262
24/7, línea gratuita y confidencial para embarazadas y nuevas mamás. Hay servicios de interpretación disponibles en 60 idiomas. (Solo en EE. UU.)

Busque un proveedor de salud mental certificado en salud mental perinatal, grupos de apoyo en línea y más recursos

Postpartum Support International
800-944-4773 | postpartum.net
O envíe un mensaje de texto con la palabra "help" (ayuda) a: inglés: 800-944-4773
español: 971-203-7773

Seguros privados

Para acceder a orientación individual o familiar para pacientes por medio de su proveedor de seguros, llame al número de 'Beneficios de salud mental' que aparece en su tarjeta del seguro para que lo remitan a proveedores de la red.

CenCal Patients
877-814-1861

Gold Coast Health Plan
855-765-9702

Línea de acceso a la salud mental

Cualquier paciente puede llamar a la Línea de acceso a los servicios de salud mental del condado (County Mental Health Services):

Condado de SB: 888-868-1649
Condado de SLO: 800-838-1381
Condado de Ventura: 866-998-2243

Notas

REFERENCIAS: Assembly Bill No. 3032, American Academy of Pediatrics, Maternalmentalhealthnow.org, National Association of Perinatal Social Workers, Krames Patient Education, National Alliance on Mental Illness, National Institute of Mental Health

Cottage Women's Services

Cottage Children's Medical Center

09/2024 RLC