

## ¿Qué son los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales?

Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales son trastornos emocionales que afectan a las mujeres durante el embarazo y hasta un año después del mismo. Hay muchas enfermedades que caen dentro de esta categoría incluidas la depresión perinatal, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno bipolar, el trastorno por estrés postraumático y la psicosis. Visite [www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org) para obtener información sobre cada una de ellas.

### Depresión perinatal

La depresión perinatal es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante y después del embarazo. Las madres con depresión perinatal experimentan sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y agotamiento que pueden dificultar que realicen sus actividades de cuidado diario o que cuiden de otros.

La condición, que ocurre en diez a quince por ciento de los nacimientos, puede comenzar poco antes o en cualquier momento después del parto, pero ocurre comúnmente entre una semana y un mes después del parto.

No hay un solo factor que cause la depresión perinatal, pero es probable que sea el resultado de varios factores físicos y emocionales. Durante el embarazo y después del parto, los niveles de hormonas (estrógeno y progesterona) en el cuerpo de la mujer cambian rápidamente. Este cambio en los químicos cerebrales puede causar cambios de humor.

*"Me pregunté cuáles serían los síntomas. Yo tenía un embarazo de alto riesgo, pero nadie dijo nada sobre la depresión perinatal".*

### Los síntomas pueden incluir:

- Insomnio
- Dificultad para concentrarse, mantenerse en la tarea o tomar decisiones
- Sentimientos de inutilidad, culpa o vergüenza
- Cambios en el apetito o peso
- Llanto prolongado
- Fatiga abrumadora
- Ira o irritabilidad intensa
- Cambios de humor severos
- Dificultad para crear lazos de afecto con su bebé
- Distanciamiento de familiares y amigos
- Pérdida de interés en el sexo
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé
- Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte, planes o intentos de suicidio

### Ansiedad perinatal

La ansiedad perinatal puede causar sentimientos recurrentes de preocupación intensa o pánico. Los síntomas de ansiedad generalmente aparecen durante el embarazo o en las primeras dos o tres semanas después del nacimiento de un bebé, pero pueden no alcanzar un nivel angustiante hasta varias semanas después. Existe cierta superposición entre la depresión y la ansiedad, y algunas mujeres tienen síntomas de ambas. Algunas mujeres con ansiedad perinatal tienen temores recurrentes sobre el daño que pueden sufrir sus hijos, otros seres queridos o ellas mismas.

### Los síntomas pueden incluir:

- Preocupación constante
- Sentimiento de que algo malo va a suceder
- Pensamientos acelerados
- Alteraciones del sueño y el apetito
- Incapacidad de sentarse quieta
- Síntomas físicos como mareos, sofocos y náuseas

## Tratamiento

Es importante saber que hay muchos tratamientos eficaces para los trastornos de estado de ánimo y la ansiedad perinatales. Algunas formas comunes de tratamiento y estrategias de cuidado personal incluyen:

- Terapia con un profesional de la salud mental, de manera ideal alguien que se especialice en tratar trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales
- Apoyo social que incluye grupos de apoyo de iguales y de terapia, apoyo de la familia y amigos
- Estrategias de cuidado personal como dormir suficiente, ejercicio y alimentación saludable
- Medicación recetada por un profesional que se especialice en tratar trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales. Existen muchos medicamentos seguros para tomar durante el embarazo y la lactancia. **Es importante hablar con su proveedor de atención médica antes de detener y/o comenzar cualquier medicamento.**

*"No sé qué hubiera hecho sin mi grupo de apoyo".*

### Comience por hablar con:

- Un obstetra/ginecólogo, partera, etc.
- Un médico de atención primaria
- El pediatra de su hijo
- Un amigo, un familiar o alguien con quien se sienta cómoda hablando
- Una organización de apoyo social local o nacional orientada a ayudar a las nuevas mamás con esta complicación común del embarazo

Visite [www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org) para obtener información sobre recursos locales que incluyan grupos de apoyo, ayuda de pareja y familiar, información sobre seguros y más.



*"Estoy tan contenta de haber buscado tratamiento. Toda nuestra vida familiar ha mejorado. Pude por fin disfrutar el haber sido mamá".*

## ¿Qué pasa si no se tratan estos trastornos?

Sin tratamiento, los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatal pueden durar meses o años. Además de afectar la salud de la madre, estos trastornos pueden interferir con su capacidad de conectarse con su bebé y cuidarlo, y pueden causarle al niño problemas de sueño, alimentación, comportamiento y/o desarrollo mientras crece, así como también afectar la salud general de la familia.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, o está pensando en suicidarse, obtenga ayuda rápidamente.

Línea directa durante las 24 horas en Maryland: 1-800-422-0009

*“Deseaba tener un bebé,  
pero no me di cuenta de lo difícil que sería.  
Ya no hay marcha atrás”.*

Tener un nuevo bebé puede ser una ocasión feliz, pero también puede ser muy estresante. Según el Instituto de Salud Mental Nacional (NIMH, por sus siglas en inglés), la “melancolía posparto” (“baby blues”) es un término utilizado para describir los sentimientos de preocupación, infelicidad y fatiga que muchas mujeres experimentan después de tener un bebé.

La “melancolía posparto”, que afecta hasta al 80% de las madres, incluye sentimientos que son algo leves, duran una semana o dos y tienden a desaparecer por sí solos.

Hasta el 15% de las mamás recientes experimenta algo más allá de la “melancolía posparto” llamado trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales. Estas afecciones causan sentimientos de tristeza y ansiedad que pueden ser extremos y pueden interferir con la capacidad de la mujer de cuidarse a sí misma o a su familia. Debido a la gravedad de los síntomas, estos trastornos generalmente requieren tratamiento.



Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales pueden afectar a cualquier mujer independientemente de la edad, la raza, el origen étnico o el estatus económico. Es importante tener en cuenta que estos trastornos son comunes y hay ayuda disponible.

Tener un bebé puede hacer que se sienta aislada a veces. Si tiene problemas de depresión y/o ansiedad, puede sentirse aún peor.

**¡Hable con alguien! No está sola.**

Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales son la complicación más común del embarazo y el parto. El tratamiento puede marcar una gran diferencia, pero la mayoría de las mujeres no buscan la ayuda que necesitan. Si está preocupada, ansiosa y/o sin dormir, hable con alguien hoy mismo.

**Los amigos y la familia suelen ser los primeros en darse cuenta de cuándo una madre puede estar pasando apuros. Si cree que una mamá que conoce necesita ayuda, póngase en contacto con ella y ayúdela a conectarse con los recursos.**

Healthy New Moms es un programa de la Asociación de Salud Mental de Maryland con el apoyo del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland - Administración de Salud Mental. Healthy New Moms tiene como objetivo crear conciencia sobre los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales y ofrecer apoyo y recursos a las madres, las familias y los proveedores en todo el estado.

Para obtener más información, visite [www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org)



1301 York Road, Suite 505  
Lutherville, MD 21093  
443-901-1550  
[www.mhamd.org](http://www.mhamd.org)

