

Trastornos del Estado de Ánimo y Ansiedad Perinatales



A VECES LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON MÁS QUE PREOCUPACIÓN O DECAIMIENTO POSNATAL

El embarazo y la nueva maternidad pueden producir alegría y entusiasmo. A veces las cosas no resultan como se había planeado y esto causa estrés. A veces las cosas van maravillosamente bien y aun así las mamás no se sienten normales. Muchas madres tienen emociones fuertes y cambios de estados de ánimo durante el embarazo. Eso es normal porque las mujeres tienen altos niveles de hormonas durante el embarazo y luego de dar a luz. Pero a veces esos sentimientos son demasiados y se convierten en trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales.

¿QUÉ SON ESTOS TRASTORNOS?

Estos son sentimientos de depresión o de ansiedad que se presentan durante el embarazo y hasta un año después de dar a luz. También pueden ocurrir cuando un embarazo termina. La psicosis posnatal es otra forma de estos trastornos, pero es rara. Los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales pueden ser leves o graves, o en algún punto entre uno y otro. Son muy comunes y afectan a muchas mujeres. Algunas mujeres pueden tener síntomas leves y sentirse abrumadas, y otras pueden tener síntomas graves y sentir que no pueden continuar. Estos trastornos afectan a cada persona en forma diferente. Pueden hacer que sea difícil amar y cuidar a su bebé así como también quererse a sí misma.

¿QUIÉN ES MÁS PROBABLE QUE SIENTA ESTOS SÍNTOMAS?

Los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales pueden afectar a cualquiera: mujeres de cualquier raza, edad u origen. Estos trastornos pueden afectar no solo a las madres sino a los padres y hasta a los padres adoptivos. Estos problemas pueden suceder después de embarazos saludables y ocurrirles a padres que han querido tener a sus bebés y los adoran. Los síntomas son una señal de que usted necesita apoyo. No significan que usted es una mala madre o un mal padre.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES COMUNES?

Muchas madres tienen altibajos emocionales. Algunas se sienten tristes y lloran mucho después de dar a luz. Muchas señales leves de trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales son comunes después de tener un bebé. Puede ser que usted se sienta ansiosa, irritable y abrumada. Comuníquese con su proveedor de atención primaria o con el Especialista de HealthySteps si sus sentimientos son intensos o duran más de dos semanas e incluyen algunos de los siguientes:

- Incapacidad de dedicarse a su cuidado personal (vestirse, bañarse, etc.)
- Incapacidad de realizar las tareas diarias
- Llanto constante
- Enojo
- Insensibilidad o desconexión del bebé o de los seres queridos
- Control constante del bebé
- Pensamientos constantes sobre sus preocupaciones
- Sueño
- Pensamientos sobre lastimar al bebé, a otros miembros de la familia o a usted misma
- Culpa o duda sobre su capacidad de cuidar a su bebé
- Preocupación de amigos o miembros de la familia



En casos raros, los trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales son tan intensos que pueden poner en peligro a usted o a su bebé. Si alguna vez usted siente que podría lastimarse a usted misma o a su bebé, llame al 911 o vaya al consultorio de emergencia más cercano.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL APOYO

Buscar apoyo puede permitirle a usted manejar los sentimientos y las preocupaciones abrumadores. Puede ayudarle a recuperar algo de su energía y volver a sentirse normal. Sentirse bien es importante tanto para usted como para su bebé. Conseguir ayuda para usted puede ayudar también al desarrollo de su bebé.

MANERAS DE PROCURAR MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. Ayuda hablar de ellos, aunque no cambie nada enseguida.
- Ponga su cuerpo en movimiento. Dese una ducha. Trate de salir todos los días aunque sea por poco tiempo. Mejor todavía: salga a caminar.
- Dedique unos minutos a concentrarse en usted. ¿Comió usted hoy?
- Dedique un tiempo a relajarse. ¿Puede dormir una siesta? Si no puede, ¿puede acostarse y descansar?
- Pida apoyo. Deje que alguien en quien usted confía le ayude con el bebé de modo que usted pueda tomarse una pausa.

NO TIENE QUE PASAR POR ESTO SOLA

La depresión y la ansiedad pueden tratarse. Hay una variedad de opciones y pedir ayuda no significa que usted necesitará medicamentos. El tratamiento puede comprender más apoyo de familiares y amigos, concentración en la salud y el bienestar, grupos de apoyo, apoyo psicológico y medicación. Hable con su Especialista de HealthySteps si necesita ayuda.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

