

Si te sientes...

- Triste
- Ansiosa
- Culpable
- Preocupada
- Sola
- Presa del pánico
- Frustrada
- Desconcertada
- Enfadada

O si algunas de estas frases te suenan familiares...

“Siento como si todo se me viniese encima”

“No debería sentirme así.”

“Es como si me estuviera volviendo loca”

“Ya no parezco yo misma”

“Pensaba que todo iba a ser diferente”

“No puedo parar de preocuparme por el bebé”

Puede que estés experimentando un trastorno de estado de ánimo o de ansiedad perinatal...

Ansiedad prenatal - Las mujeres pueden tener muchas preocupaciones sobre muchas cosas y sufrir dificultad para conciliar el sueño, tensión muscular y fatiga. También pueden experimentar estados de pánico, obsesión o compulsión.

Depresión prenatal - Las mujeres pueden sentirse tristes, enfadadas o ansiosas durante el embarazo. Si la depresión no es tratada, lo más seguro es que empeore una vez que nazca el bebé, lo que puede llevar a una depresión posparto.

Trastorno bipolar - Las embarazadas también pueden experimentar cambios de humor extremos, desde la euforia al desánimo. A diferencia de los síntomas de la depresión, la “manía” se describe como un alto grado de energía, con necesidad de menos sueño, un frenesí de ideas y comportamiento inapropiado o agitado.

No estás sola.

No siempre vas a sentirte así.

Hay ayuda.

No estás sola.

Puede pasarle a cualquiera. Aproximadamente entre un 15 y 20% de las mujeres embarazadas experimentan un trastorno del estado de ánimo o de ansiedad.

No siempre vas a sentirte así.

Los sentimientos de vergüenza, culpa y miedo por ser tachada de enferma mental impiden que muchas mujeres hablen sobre esto con sus familias o profesionales de la salud.

La falta de conocimiento sobre los trastornos del estado de ánimo o de ansiedad perinatales hace que mucha gente niegue la seriedad de lo que está viviendo.

Las causas no se conocen del todo aún.

Los cambios hormonales, bioquímicos y psicológicos pueden afectar el estado de ánimo de una mujer.

Un historial médico de depresión o enfermedad mental tanto personal como dentro de la familia aumenta el riesgo de sufrir trastornos del estado de ánimo o de ansiedad perinatal.

El aislamiento, la falta de apoyo y el estrés pueden afectar la salud mental de una mujer.

Experiencias previas de abuso emocional, físico o sexual pueden ser un factor.

Cosas que puedes intentar...

- Busca ayuda al inicio de tu embarazo
- Pregunta a tu profesional de la salud sobre las opciones de recuperación que hay disponibles
- Aprende sobre los trastornos del ánimo y de ansiedad perinatales
- Está bien descansar durante el día
- Intenta comer alimentos nutritivos
- Habla con alguien que realmente te escuche
- Limita el tiempo que pasas con gente que te ponga nerviosa
- Intenta hacer ejercicio o salir a pasear

No estás sola.
No siempre vas a
sentirte así.
Hay ayuda.

Hay ayuda.

Mother Reach

519-672-HOPE (4673)

Profesionales de la salud

(médico de familia, comadrona,
enfermeras)

London Mental Health Crisis Service

(Servicio para crisis de salud mental de London)
519-433-2023

Departamento de urgencias del hospital local

www.helpformom.ca

www.postpartum.net

www.womensmentalhealth.org

www.postpartum.org

www.motherisk.org

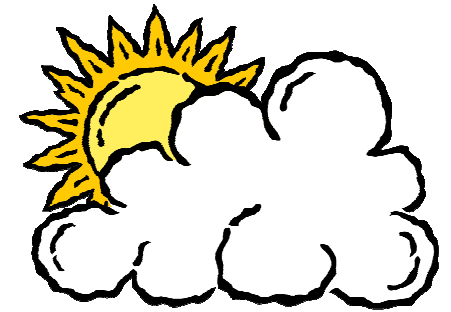
Creado en mayo 2011

Middlesex-London Health Unit
50 King St., London ON N6A 5L7
tel: (519) 663-5317 • fax: (519) 663-9581
health@mlhu.on.ca

Strathroy Office - Kenwick Mall
51 Front St. E., Strathroy ON N7G 1Y5
tel: 519-245-3230 • fax: (519) 245-4772

Depresión durante el embarazo

*¿Por qué
no me siento feliz?*



**Trastornos del estado del ánimo
y de ansiedad**

www.healthunit.com