

La salud emocional durante el embarazo

El embarazo viene acompañado de un torbellino de emociones. Durante el embarazo, muchas mujeres sienten ganas de llorar y ansias por ratos.

En Oregon, una de cada cuatro mamás que dan a luz se siente deprimida o ansiosa durante el embarazo y/o después de dar a luz.

Esto puede dificultar cuidar de sí mismas, establecer un vínculo con sus bebés y relacionarse con otras personas.

Marque las afirmaciones que se apliquen a usted:

- Me cuesta pedir ayuda.
- He tenido problemas con mis hormonas y estados de ánimo, sobre todo antes de mi periodo.
- Me sentí deprimida o ansiosa después de tener a mi último bebé o durante mi embarazo.
- He padecido de depresión o ansiedad anteriormente.
- Mi madre, hermana o tía sufrieron de depresión después de dar a luz.
- A veces no necesito dormir, tengo muchas ideas y me cuesta calmar mi mente.
- Mi familia se encuentra lejos y no tengo muchos amigos cerca.
- No dispongo del dinero, los alimentos o la vivienda que necesito.

Si usted marcó tres casillas como mínimo, es más probable que sufra usted de depresión o ansiedad durante su embarazo o después de dar a luz (post parto).

Síntomas de depresión y ansiedad:

- Tristeza, ira, agotamiento, sensación de no tener control o de sentirse abrumada;
- Dificultad para comer o dormir;

- Temores o pensamientos alarmantes que persisten;
- Sensación de ansiedad o inseguridad; se siente nerviosa de estar a solas.

Si sus síntomas duran más de dos semanas, son preocupantes o interrumpen su vida cotidiana, o si simplemente desea más información, llame a su proveedor médico o a uno de los números que aparecen a continuación.

Recuerde que no está sola, usted no tiene la culpa y con ayuda, se sentirá mejor.

Lo que usted puede hacer:

- Dígale cómo se siente a alguien de confianza.
- Pida ayuda e información a su proveedor médico.
- Pida ayuda a amigos y familiares para que usted pueda tomarse descansos.
- Tome aire fresco y haga ejercicio cuando pueda.
- Evite el azúcar, la cafeína y las bebidas alcohólicas.
- Hable con mujeres que se han recuperado de lo mismo.

Para obtener más información

Postpartum Support International

www.postpartum.net

1-800-944-4773 (Línea de ayuda)

Oregon Perinatal Mental Health Program

(Programa de salud mental perinatal de Oregon)

[www.healthoregon.org/](http://www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth)

[perinatalmentalhealth](http://www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth)

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638