TRATAMIENTO

Los trastornos de ansiedad y depresión perinatal son tratables y puede mejorarse con la atención y apoyo de un profesional calificado. No está sola. Usted no tiene la culpa. Estamos aquí para ayudarla.

Enfoques de tratamiento comunes:
Terapie con un profesional en salud mental especializado en el tratamiento para el periodo perinatal

Apoyo social, incluyendo grupos de apoyo
Medicamentos prescritos por un profesional especializado en el periodo perinatal

¿No sabe por dónde comenzar?
Comience hablando con: nuestre línea de atención de voluntatios, al teléfono 619.254.0023

Su obstetra, ginecólogo, partera o profesional de atención postparto
Su médico de cabacera, el pediatra de sus hijos, un amigo o un familiar

¿Qué puede pasar si estos trastornos no se tratan?
Sin tratamiento los trastornos de ansiedad y depresión perinatal pueden durar meses o años. Sin atención, pueden resultar en un efecto negativo a largo plazo para la salud y felicidad general de la madre, el bebé y la familia.

LÍNEA DE ATENCIÓN: 619.254.0023

HÁGASE UNA PRUEBA DE EVALUACIÓN*

(Escala de depresión postnatal de Edimburgo)
(Por favor, marque la respuesta que más se asemeje a la forma como se ha sentido los últimos 7 días.)

A. He podido reírme y ver el lado bueno de las cosas:
0 - De la misma forma que siempre lo he hecho 1 - Ahora no tanto
2 - Definitivamente ahora no tanto 3 - Del todo no

B. He tenido la expectativa de disfrutar de las cosas:
0- De la misma forma que siempre lo he hecho 1- Un poco menos que como acostumbro 2- Definitivamente menos que como acostumbro
3 - Casi nol

C. Me culpo a mí misma innecesariamente cuando las cosas salen mal:
3- Sí, la mayoría de las veces 1- No muy frecuentemente
2- Sí, algunas veces 0- No, nunca

D. Me he sentido preocupada y ansiosa sin una buena razón:
0- Del todo no 2- Sí, en ocasiones
1- Casi nunca 3- Sí, muy frecuentemente

E. Me he sentido asustada o he tenido pánico sin una buena razón:
3- Sí, bastante 1- No, no mucho
2- Sí, en ocasiones 0- No, del todo no

F. Las cosas me han estado abrumando:
3- Sí, la mayoría de las veces no he podido afrontarlas del todo
2- Sí, algunas veces no he podido afrontarlas igual de bien que antes
1- No, la mayoría de las veces las he afrontado bastante bien
0- No, las he afrontado igual de bien que antes

G. Me sentido tan infeliz que he tenido dificultad para dormir:
3- Sí, la mayoría de las veces 1- No muy frecuentemente
2- Sí, en ocasiones 0- No, del todo no

H. Me he sentido triste o miserable:
3- Sí, la mayoría de las veces 1- No muy frecuentemente
2- Sí, en ocasiones 0- No, del todo no

I. Me sentido tan infeliz que he estado llorando:
3- Sí, la mayoría de las veces 1- No muy frecuentemente
2- Sí, en ocasiones 0- No, del todo no

J. Se me ha cruzado por la mente lastimarme a mí misma:
3- Sí, frecuentemente 1- Casi nunca
2- Algunas veces 0- Nunca

TOTAL SCORE _____

Sume el puntaje de las respuestas marcadas. Si el puntaje es 10 o más, puede tener síntomas que ameritan más evaluación. Hable con su proveedor de atención en salud o comuníquese con Postpartum Health Alliance al teléfono (619) 254-0023.

(Por favor, tenga en cuenta que esta prueba no evalúa todas las condiciones de salud mental. Si siente que hay algo mal, por favor, llame a alguien inmediatamente).

*Cox, J.L., et al. Detección de la depresión posnatal: Desarrollo de los 10 ítems de la escala de depresión postnatal de Edimburgo. British Journal of Psychiatry 1987; 150: 782-786.

POSTPARTUM HEALTH ALLIANCE

NO ESTÁ SOLA.

LÍNEA DE ATENCIÓN: 619.254.0023

POSTPARTUMHEALTHALLIANCE.ORG

@POSTPARTUMHEALTHALLIANCE

Postpartum Health Alliance es una organización sin fines de lucro de San Diego, dedicada a crear conciencia sobre los trastornos de ansiedad y depresión perinatal, educar y conectar a profesionales de la comunidad y a proporcionar apoyo y remisión para tratamiento para las familias durante el periodo perinatal.

LO QUE HACEMOS

- PROPORCIONAMOS APOYO Y REMISIÓN MEDIANTE NUESTRA LÍNEA DE ASISTENCIA, CON VOLUNTARIOS ENTRENADOS.
- PROPORCIONAMOS CAPACITACIÓN A UNA DIVERSIDAD DE PROFESIONALES Y ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN CON LAS NUEVAS MADRES Y FAMILIAS.
- CONTAMOS CON UNA LISTA DE REFERENCIAS DE PROFESIONALES Y PROVEEDORES DE LA COMUNIDAD, COMPROMETIDOS CON LA PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO PERINATALES.
- PROMOVEMOS LA EDUCACIÓN Y CONCIENCIA SOBRE LOS TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO PERINATALES EN LA COMUNIDAD Y MEDIANTE NUESTRO SITIO WEB, BLOG Y EN LAS REDES SOCIALES.
- OFRECEMOS EDUCACIÓN E INFORMACIÓN EN NUESTRO SITIO WEB, BLOG Y CUENTAS DE REDES SOCIALES.

"¿No debería ser este el momento más feliz de mi vida? Entonces, ¿por qué me siento tan abrumada? ..."

Tener un nuevo bebé puede ser una ocasión alegre, pero también puede ser muy estresante. La "depresión postparto", que afecta al 80% de las madres, por lo genera comienza tan solo unos pocos días después del parto, dura una semana o dos, y tiende a desaparecer por sí misma. Durante este periodo, las nuevas madres se sienten llorosas, extenuadas, ansiosas, irritables y abrumadas. Sin embargo, para algunas, esta experiencia no desaparece, puede comenzar a intensificarse. Hasta el 20% de las nuevas madres experimentan cosas adicionales a la depresión postparto, que se llaman trastornos de ansiedad y depresión perinatal (PMAD).

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN PERINATAL?

Los trastornos de ansiedad y depresión perinatal son un término general que comprende las condiciones mentales de la madre durante el embarazo y hasta un año después del parto. Hay muchas condiciones en esta categoría, incluyendo la depresión perinatal, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno bipolar, el trastorno por estrés postraumático y la psicosis.

¿QUÉ TAN COMUNES SON LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN PERINATAL?

Hasta 1 de cada 5 mujeres (y 1 de cada 10 hombres) experimentará trastornos de ansiedad y depresión perinatal, haciendo de estos la mayor complicación de los embarazos y partos. Los trastornos de ansiedad y depresión perinatal pueden afectar a personas de cualquier cultura, edad, nivel de ingresos y raza.

FACTORES DE RIESGO

Cambio en los niveles hormonales • Condiciones mentales previas • Historia familiar de condiciones de salud mental • Falta de sueño • Sleep deprivation • Cambios en la función de la tiroides • Expectativas irreales • Embarazo, trabajo de parto o parto difícil o traumático • Bebé con cólicos, difícil o exigente • Falta de apoyo social • Problemas para amamantar

SÍNTOMAS

Sentimientos de tristeza, desesperanza o sentirse abrumada • Sentimientos de ansiedad o pánico • Problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme • Temor a salir de casa o estar sola • Aislamiento de los amigos y la familia • Rabia o irritabilidad sin explicación • Temor de hacerse daño a sí misma o al bebé • Dificultad para afrontar las tareas diarias • Dificultad para concentrarse o tomar decisiones simples • Sensación de "pérdida de control"

EN LA PARTE POSTERIOR ENCUENTRA UNA ÚTIL HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN

LÍNEA DE ATENCIÓN: 619.254.0023
POSTPARTUMHEALTHALLIANCE.ORG