



**ECPAC**  
EARLY CHILDHOOD  
PARTNERSHIP  
OF ADAMS COUNTY

# CONDICIONES DE SALUD MENTAL MATERNA

son la complicación más común del embarazo y el parto y afectan a 1 de cada 11 madres/padres en Colorado.



La depresión y la ansiedad pueden presentarse durante el embarazo y/o hasta varios años después del parto, y es importante saber que los síntomas pueden presentarse en cualquier embarazo, no solo en el primero.

¡Las madres y padres de todas las edades, niveles de ingresos y razas pueden experimentar síntomas!

La tristeza posparto es una sensación de tristeza o mal humor que suele comenzar entre dos y tres días después del nacimiento y puede durar hasta dos semanas. Estos sentimientos suelen desaparecer por sí solos.

## Síntomas de la depresión

- Llanto y tristeza
- Falta de interés en el bebé
- Sentimientos de culpa
- Pérdida de interés en cosas que solía disfrutar

## Síntomas de ansiedad

- Preocupación constante
- Sensación de que algo malo podría suceder
- Pensamientos acelerados
- Dificultad para relajarse o permanecer quieto

Podría experimentar uno, varios o todos estos síntomas.

La depresión y la ansiedad son tratables y existen muchas opciones. Contacte a su médico para encontrar el plan adecuado para usted:

### Apoyo social y autocuidado

- Priorizar el sueño siempre que sea posible
- Pedir ayuda a una pareja, un amigo o un familiar
  - Actividad física (caminar, estirarse, etc.)
  - Nutrición equilibrada
  - Grupos de apoyo

### Asesoramiento en salud mental

### Medicamentos

(Nota: Hay medicamentos disponibles durante la lactancia y el embarazo)

## NO ESTÁ SOLA(O) Y HAY AYUDA DISPONIBLE.

Para recibir apoyo emocional gratuito y confidencial, llame o envíe un mensaje de texto al **1-833-852-6262**. Los consejeros de la Línea Nacional de Salud Mental Materna están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Escanee el código QR para acceder a recursos locales. →

inglés



español

