



Salud mental y embarazo

Los problemas de salud mental durante el embarazo o el “posparto” (es decir, después del parto) pueden ser problemas médicos graves.

Es de esperar que las madres primerizas se enfrenten a algunas dificultades físicas y emocionales. Lo preocupante es cuando la ansiedad, la depresión o la psicosis no se diagnostican ni se tratan. Esto puede provocar problemas cardíacos y otros problemas de salud tanto para la madre como para el bebé.

Problemas durante y después del embarazo

Depresión

La depresión es un trastorno grave del estado de ánimo que aparece con frecuencia y que incluye sentimientos de tristeza y desolación. Los síntomas son más intensos y duran más que simplemente “un par de días malos”.

Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Llorar mucho
- Enojarse o irritarse de forma poco habitual
- Alejarse de familiares y amigos
- Perder interés en el bebé
- Pensar en lastimarse a una misma o lastimar al bebé

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta normal al estrés que incluye sentir nervios, preocupación o miedo. A veces, la ansiedad aparece sola. En otras ocasiones, aparece junto con la depresión.

Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Preocupación constante
- Pensamientos acelerados
- Dificultad para dormir
- Latidos rápidos

Psicosis

La psicosis es un problema que puede iniciarse en las dos primeras semanas después del parto y puede ocasionar delirios o alucinaciones. Aunque es poco frecuente, este problema es una emergencia médica grave.

Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Ver u oír cosas que no existen
- Sentir una confusión constante
- Intentar dañarse a una misma o al bebé
- Pensar que los demás te harán daño

Formas saludables de mejorar la salud mental

Los problemas de salud mental durante y después del embarazo son frecuentes y suelen ser tratables. No debes sentirte avergonzada ni culpable por pedir ayuda. Si te preocupa algún síntoma que tengas durante o después del parto, habla con un profesional de la salud de inmediato.

También debes:



Realizar controles de forma regular con un profesional de la salud durante y después del embarazo, y pedir ayuda de inmediato si tienes síntomas preocupantes.



Crear una red de apoyo. Las parejas, los familiares y los amigos pueden apoyar el bienestar mental y estar alertas a señales de problemas de salud mental en madres primerizas.



Aceptar ayuda para cuidar al bebé, hacer tareas diarias o preparar las comidas.



Unirte a un grupo virtual o presencial para recibir apoyo y orientación. Puedes encontrar el foro en línea sobre salud materna de la American Heart Association en supportnetwork.heart.org.



Mantener el bienestar general durmiendo lo suficiente, comiendo alimentos nutritivos y empezando a hacer ejercicio moderado en cuanto un profesional de la salud lo apruebe.

