

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEL ESTADO DE ÁNIMO PERINATALES

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

Melancolía posparto	Depresión posparto	Ansiedad posparto
<p>La "melancolía posparto" ("baby blues") es un término utilizado para describir los sentimientos de preocupación, infelicidad y fatiga que muchas mujeres experimentan después de tener un bebé. Los bebés requieren muchos cuidados, por lo que es normal que las madres se preocupen, o se cansen, de proporcionar cuidados. La "melancolía posparto", que afecta hasta al 80% de las madres, incluye sentimientos que son algo leves, duran una semana o dos y tienden a desaparecer por sí solos.</p> <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Episodios de llanto sin razón específica - Impaciencia, irritabilidad, inquietud y ansiedad. - Ocurre durante los primeros tres días después de dar a luz, como una experiencia temporal de depresión leve <p>Los síntomas suelen desaparecer, pero algunas mujeres que experimentan la melancolía posparto tienen riesgo de desarrollar depresión posparto.</p>	<p>En la depresión posparto, los sentimientos de tristeza y ansiedad pueden ser extremos y pueden interferir con la capacidad de la mujer de cuidarse o cuidar a su familia. Esta afección se presenta en cerca de un 15% de los nacimientos.</p> <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Insomnio - Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones - Sentimientos de inutilidad, culpa o vergüenza. - Cambios en el apetito o peso - Fatiga abrumadora - Ira e irritabilidad intensas - Cambios de humor severos - Dificultad para crear lazos de afecto con su bebé - Falta de alegría de vivir - Distanciamiento de familiares o amigos - Pérdida de interés en el sexo - Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé - Pensamientos recurrentes de muerte o ideas, planes o intentos de suicidio <p>Los síntomas aumentan gradualmente y pueden presentarse en cualquier momento hasta un año después de dar a luz, generalmente en los primeros tres meses; un período de al menos dos semanas de estado de ánimo deprimido o pérdida de interés en casi todas las actividades.</p> <p><u>Factores de riesgo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Episodios previos de depresión/trastornos del estado de ánimo - Pérdida significativa del estrés de la vida en el último año - Un embarazo no planificado/deseado - Conflictos maritales - Poco apoyo social - Predisposición genética - Un bebé con problemas de salud - Fatiga <p>Los bebés pueden parecer pasivos o evasivos (poco contacto ocular con su madre o cuidador) lo que refleja el ánimo negativo de la madre en casa; tener dificultades para comer, enfermarse a menudo y mostrar conductas pasivas o evasivas.</p>	<p>Aproximadamente el 6% de las mujeres embarazadas y el 10% de las mujeres en posparto desarrollan ansiedad. Algunas veces la ansiedad se presenta sola y otras veces se añade a la depresión.</p> <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación constante - Sentimiento de que algo malo va a suceder - Pensamientos acelerados - Alteraciones del sueño y el apetito - Incapacidad de quedarse quieta - Síntomas físicos como mareos, sofocos y náuseas <p><u>Factores de riesgo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Historia personal o familiar de ansiedad - Depresión o ansiedad perinatal previa - Desequilibrio de la tiroides <p><u>Trastorno de pánico posparto</u></p> <p>Es una forma de ansiedad en la cual la madre se siente muy nerviosa y tiene ataques de pánico recurrentes. Durante el ataque de pánico, puede presentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Falta de aire - Dolor en el pecho - Claustrofobia - Mareos - Palpitaciones - Entumecimiento y hormigueo en las extremidades <p>Los ataques parecen ocurrir en oleadas, pero desaparecen y no le hacen daño a la persona.</p>

TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEL ESTADO DE ÁNIMO PERINATALES

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) posparto	Trastorno por estrés postraumático (TEPT)	Psicosis posparto
<p>El TOC posparto afecta aproximadamente al 3-5% de las madres que acaban de dar a luz y los síntomas son similares a los observados en otras personas con TOC. En las madres con TOC perinatal/posparto, el centro de las obsesiones es a menudo el miedo de hacerle daño al recién nacido o de alguna manera ser responsable de un daño accidental. Muchas mujeres con TOC perinatal/posparto también tienen depresión.</p> <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Obsesiones: también llamadas pensamientos intrusivos, son pensamientos persistentes y repetitivos o imágenes mentales relacionadas con el bebé. Estos pensamientos son muy molestos y la mujer nunca los ha experimentado antes - Compulsiones: cuando la madre puede hacer ciertas cosas una y otra vez para reducir sus miedos y obsesiones. Esto puede incluir la necesidad de limpiar constantemente, verificar cosas muchas veces, contar o reordenar cosas - Una sensación de horror sobre las obsesiones - Miedo de que la dejen sola con el bebé - Hipervigilancia en la protección del bebé - Las madres con TOC posparto saben que sus pensamientos son bizarros y es muy poco probable que los lleven a cabo <p><u>Factores de riesgo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Historia personal o familiar de ansiedad o TOC 	<p>Más a menudo, esta enfermedad es causada por un trauma real o percibido durante el parto o posparto.</p> <p>Los traumas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prolapso del cordón umbilical - Cesárea no planificada - Uso de ventosa obstétrica o fórceps para el parto del bebé - Que el bebé esté en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) - Sentimientos de impotencia, mala comunicación y/o falta de apoyo o tranquilidad durante el parto - Las mujeres que han presentado un trauma previo, como una violación o un abuso sexual, también tienen un mayor riesgo de presentar un TEPT posparto - Las mujeres que han presentado una complicación física grave o una lesión relacionada con el embarazo o parto, como hemorragia posparto grave, histerectomía inesperada, preeclampsia/eclampsia grave, trauma perineal (de grado 3 o 4) o enfermedad cardíaca <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar una y otra vez un evento traumático del pasado (que en este caso pudo haber sido el mismo parto) - Reviviscencias o pesadillas - Evitar estímulos relacionados con el evento, como pensamientos, sentimientos, personas, lugares y detalles del evento - Agitación persistente (irritabilidad, dificultad para dormir, hipervigilancia, respuesta de sobresalto exagerada) - Ansiedad y ataques de pánico - Sentimientos de irrealidad y desconexión 	<p>Es una enfermedad rara que ocurre en aproximadamente 1 a 2 de cada 1,000 partos, o en cerca del 1% de los nacimientos. La aparición de psicosis posparto es generalmente repentina, más a menudo dentro de las primeras 2 semanas posparto.</p> <p><u>Síntomas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ilusiones o creencias extrañas - Alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están allí) - Sentirse muy irritable - Hiperactividad - Disminución de la necesidad de dormir o incapacidad para dormir - Paranoia y desconfianza - Cambios bruscos de humor - Dificultad para comunicarse en ocasiones <p><u>Factores de riesgo:</u></p> <p>Los factores de riesgo más significativos de la psicosis posparto son una historia personal o familiar de trastorno bipolar o un episodio psicótico previo.</p> <p>Es imperativo el tratamiento inmediato de una mujer que atraviesa psicosis.</p>

Si usted o alguien que conoce tiene una crisis, o está pensando en suicidarse, obtenga ayuda rápidamente. Línea directa durante las 24 horas en Maryland: 1-800-422-0009
Si sospecha que usted está presentando un trastorno de ansiedad o del estado de ánimo perinatal, busque ayuda. No está sola. Hable con alguien.
Visite www.healthynewmoms.org para obtener información sobre recursos locales que incluyan grupos de apoyo, información sobre seguros y dónde encontrar ayuda.