

Salud Mental Materna

Condiciones como la depresión postparto (PPD), ansiedad, psicosis y el trastorno obsesivo compulsivo (OCD) se encuentran entre las complicaciones más comunes del embarazo y el parto. Uno de cada cinco padres nuevos y embarazadas se ven afectados, lo que convierte a la salud mental en la principal causa de las muertes maternas. Sin embargo, muchas luchan en silencio con las condiciones generalmente como trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad (PMAD). El bienestar mental es vital para el bienestar de las personas que dan a luz y de sus hijos. Es de vital importancia desestigmatizar estas condiciones y apoyar a los afectados.

Un Camino Hacia La Recuperación

Casi todos los que experimentan PMAD pueden recuperarse, ya que la mayoría de las condiciones son temporales y tratables. Una combinación de las siguientes estrategias puede tener un gran impacto. Recibir tratamiento antes es mejor.

- **Autocuidado:** El sueño constante, una dieta equilibrada y el ejercicio son esenciales para recuperarse del desgaste físico y emocional del embarazo y parto.
- **Apoyo Social y Compañía:** Muchas personas se sienten aisladas o solas durante este tiempo. El apoyo de amigos, familiares y grupos de apoyo postparto es crucial.
- **Terapia y Asesoramiento:** Estos ofrecen ambientes seguros y de apoyo para explorar sentimientos, desafíos y experiencias relacionados con la paternidad.
- **Medicamentos:** Los médicos pueden recetar tratamientos seguros y efectivos para controlar el estado de ánimo y los pensamientos dolorosos.

Como Puedes Ayudar

- **Ofrezca su tiempo** como voluntario para ayudar a un padre o madre necesitada: Puede ser apoyo emocional, preparar comidas o compartir recursos e información.
- **Comparte historias o experiencias personales** para terminar con el stigma y crear conciencia.
- **Infórmate y edúcate:** Aprende más sobre la salud mental para apoyar mejor a los necesitados, a los afectados.



El 75% de las personas que sufren trastornos en salud mental materna no reciben tratamiento, lo que aumenta el riesgo de efectos negativos a largo plazo en si mismas y en sus familiares.



Las personas de bajos ingresos y las personas de color (POC) tienen probabilidades de experimentar PMAD y tener menos posibilidades de acceder a la atención del cuidado.



No solo las madres: Hasta el 10% de los nuevos padres experimentan depresión o ansiedad postparto .



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

Si usted o alguien que conoce está teniendo problemas, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (833-852-6262) para soporte y recursos.

498 7TH AVENUE, 5TH FLOOR, NEW YORK, NY 10018 • TELEPHONE: (646) 473-8481 • WEBSITE: WWW.HEALTHCAREEDUCATIONPROJECT.ORG