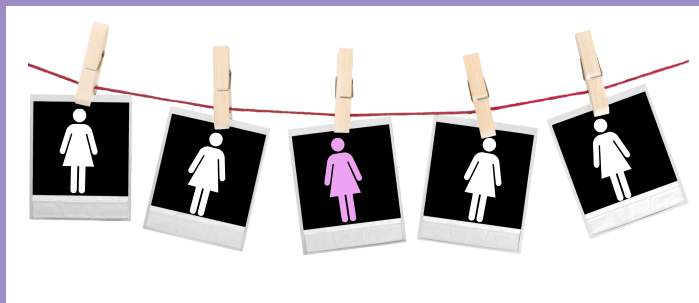


# LA SALUD MENTAL PERINATAL IMPORTA

La salud mental perinatal incluye el bienestar emocional, social y mental de la madre y la familia durante el embarazo y durante el primer año después del parto. Este período puede traer una amplia gama de emociones, y cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física.



**1 de cada 5** mujeres experimenta depresión o ansiedad durante el embarazo o en el primer año después del parto.

## NO SOLO LAS MAMÁS



## Signos y síntomas para tener en cuenta

Si estás experimentando alguno de los siguientes síntomas por más de 2 semanas, podrías estar enfrentando una condición de salud mental perinatal, como la depresión o la ansiedad posparto.

- Sentimientos persistentes de culpa, vergüenza o desesperación
- Ira, irritabilidad, enojo, o pensamientos aterradores y no deseados
- Falta de interés en tu bebé o dificultad para apegarte al bebé
- Pérdida de interés, alegría o placer en cosas que antes disfrutabas
- Cambios en el sueño o el apetito (dormir o comer demasiado, o muy poco)
- Llorar frecuentemente, tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados (pensamientos abrumadores)
- Síntomas físicos como mareo, calores intensos (sofocos) y náusea
- Tener pensamientos de lastimarte a tí misma/o a tu bebé

**\*Si estos síntomas te resultan familiares, es importante que hables con tu médico.**

**No estás solo(a), hay ayuda disponible.**

Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

**No estás sola/o. Para obtener apoyo y recursos:  
Llama o envía un mensaje de texto con la palabra  
'HELP' al 800.944.4773**

Para más recursos sobre la salud mental perinatal, visita:  
[YourHealthyFamily.org](http://YourHealthyFamily.org)

**Recurso:** PSI - [postpartum.net/en-espanol/](http://postpartum.net/en-espanol/)

**Healthy Families**  
PARTNERSHIP  
of Douglas County