

¿Sabías que aproximadamente 1 de cada 5 mujeres sufren problemas de salud mental durante el embarazo o en el transcurso del primer año luego del parto? Aunque hay muchas mujeres que tienen estos problemas, muchas no reciben el tratamiento o el apoyo adecuado por varios motivos. Las mujeres pueden tener miedo a hablar de sus dificultades por temor a ser juzgadas, muchos médicos no realizan pruebas de detección de problemas mentales en embarazadas y padres primerizos, y a muchas personas les cuesta obtener acceso a los servicios adecuados para recibir tratamiento.

¿Cuáles son los problemas de salud mental materna?

1. **Dificultades de salud mental durante el embarazo:** algunas mujeres se sienten muy tristes, enojadas, aisladas o desesperanzadas durante esta etapa, lo cual no es habitual en ellas.
2. **Dificultades continuas tras la llegada del bebé:** estos sentimientos son más intensos que lo que es la "tristeza posparto" y duran más tiempo. La fuerte sensación de tristeza, ansiedad y agobio pueden dificultar que la mujer se ocupe de sí misma o de su nuevo bebé u otros hijos.
3. **Cambios en actividades habituales:** las personas que sufren problemas de salud mental tras la llegada de un bebé pueden alejarse de sus amigos y familiares, perder el interés, la alegría o el placer por las cosas que solían disfrutar, o pueden dormir o comer más o menos que lo habitual.
4. **Preocupaciones poco frecuentes, pero graves:** algunas mujeres presentan síntomas más preocupantes como pensar en autolesionarse o lastimar al bebé, o pueden sentir una profunda desesperanza. En raras ocasiones, algunas mujeres pueden oír o ver cosas que no existen o sentirse muy confundidas. Cualquiera de estas señales podría indicar un problema grave y la necesidad urgente de recibir atención médica.

Conoce las señales y busca ayuda:

- **Conoce los signos:** el primer paso es saber a qué prestarle atención. Si te sientes triste, enojada o de mal humor, si tienes sentimientos fuertes de culpa, vergüenza o falta de valor, debes buscar ayuda.
- **Pide ayuda:** habla con un médico si tú o un ser querido presenta cualquiera de estos síntomas. También puedes llamar o enviar un mensaje a la [Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna](#) al 1-833-852-6262, un terapeuta especializado en salud mental materna estará disponible a cualquier hora y en español.
- **Únete a un grupo:** a veces, hablar con otras mujeres que sienten lo mismo que tú puede marcar una gran diferencia. Busca grupos de apoyo locales, llama a la línea de ayuda 1800- 944-4743 o enviar un texto al 971-203-7773 a cualquier hora y en español o visita [Postpartum Support International](#) para encontrar una comunidad virtual.
- **Cuídate:** es necesario tomar un descanso y encontrar tiempo para ti para ayudar a mejorar tu salud mental. También puede ser útil dedicar tiempo a la pareja, los amigos y la familia.
- **Hazte escuchar:** si sientes que algo no está bien, no te lo guardes, habla. Tú te conoces mejor que nadie. Comparte tus preocupaciones con tu médico o alguien en tu familia o amigos.

Los problemas de salud mental durante el embarazo o después del parto no significan que seas una mala madre. Siempre está bien pedir la ayuda que necesitas. Con apoyo y tratamiento la recuperación es posible.
