



## Trastornos del estado de ánimo perinatales *Perinatal Mood Disorders*

Todo el período del embarazo hasta un año después del parto se considera el período perinatal. El embarazo y el cuidado de un nuevo bebé puede ser uno de los momentos más alegres y emocionantes en la vida de una mujer, pero es natural que una mujer experimente cambios en sus sentimientos y estado de ánimo durante el período perinatal. Los trastornos del estado de ánimo perinatales pueden afectar a mujeres de cualquier raza, edad, o situación económica y pueden ocurrir durante cualquier embarazo o parto. Esta enfermedad no es un signo de debilidad, sino una afección médica y puede tratarse con ayuda profesional.

Puede ser muy difícil reconocer o admitir sentimientos de depresión o ansiedad en momentos cuando se supone que las mamás debieran estar felices.

No hay manera de determinar quién tendrá un trastorno de ánimo perinatal, pero aquí presentamos algunos factores que pueden contribuir a padecerlo:

- tener cambios en los niveles hormonales;
- sufrir la pérdida de un embarazo;
- tener un embarazo complicado;
- tener un parto difícil;
- tener problemas médicos o financieros;
- tener falta de sueño;
- sentirse sola;
- sufrir estrés familiar;
- tener cambios repentinos en la rutina;
- contar con antecedentes familiares o personales de depresión;
- haber sufrido con anterioridad depresión posparto o trastornos del estado de ánimo.

### **¿Cuáles son los síntomas?**

Usted podría tener varios de los siguientes síntomas, ya sea durante el embarazo o después del parto:

- tener sentimientos de tristeza que no se pasan;
- llorar mucho;
- sentirse ansiosa o nerviosa;
- no sentir emociones;
- preocuparse más de lo normal;
- tener dificultad para concentrarse;
- falta de energía;
- comer o dormir más o menos de lo normal;
- no tener interés en actividades;
- no querer estar con gente;
- no estar interesada en su bebé;
- tener pensamientos aterradores acerca de su bebé u otros miembros de su familia;
- tener temor de hacerle daño a su bebé o a usted misma;
- sentirse inútil;
- sentirse culpable.

**Es importante buscar ayuda si los síntomas duran más de 2 semanas o si los síntomas son graves o preocupantes para usted, su familia o amigos.**

### **Si creo que tengo depresión o ansiedad, ¿qué debo hacer?**

Tener cualquiera de estos síntomas puede hacerla sentir asustada y sola. Hay ayuda disponible para mujeres con trastornos del estado de ánimo durante el embarazo y el posparto. Los tratamientos actuales pueden incluir

terapia de apoyo, medicamentos y tratamientos que no requieren medicamentos como sueño ininterrumpido, ejercicio físico y una buena alimentación.

### **¿Qué servicios ofrece UNC para tratar los trastornos del estado de ánimo perinatales?**

Los servicios incluyen la UNC Perinatal Mood Disorder Outpatient Clinic y Perinatal Mood Disorders Inpatient Unit.

#### **UNC Perinatal Mood Disorder Outpatient Clinic (984) 974-5217 (elija #3)**

**Se proporciona evaluación, tratamiento y apoyo continuo a través de nuestra clínica de atención ambulatoria.**

- administración de medicamentos durante el embarazo y la lactancia;
- psicoterapia y asesoría para mujeres y sus parejas;
- terapia magnética.

#### **Perinatal Mood Disorders Inpatient Unit (consejero de admisiones - (984) 974-3834)**

**La unidad para pacientes internos provee evaluaciones y tratamiento, incluyendo estabilización con medicamentos así como terapia individual y de grupo.**

- horas de dormir protegidas;
- horas de visita prolongadas para maximizar la interacción positiva entre la mamá y su bebé;
- bombas de tipo médico para la extracción de leche, suministros y refrigerador para guardar la leche;
- personal de enfermería capacitado en el cuidado prenatal y de posparto;
- asesoramiento sobre lactancia;
- consultas de ginecología y obstetricia;
- terapia para desarrollar el vínculo madre-hijo;
- terapias de grupo que incluyen arte, relajación, espiritualidad, retroalimentación, ejercicio físico, terapia de la conducta y educación psicológica para pacientes, parejas y familias.
- yoga, asesoramiento sobre nutrición, apoyo de capellanes;
- planificación del alta y transición a un tratamiento como paciente ambulatorio.

#### **Grupos de apoyo**

UNC ofrece ahora un grupo de apoyo de posparto (Postpartum Support Group), sin costo alguno, dos noches al mes. Para obtener detalles, por favor llame al (984) 974-3850 o vía email: christena\_raines@med.unc.edu

Usted también puede visitar nuestro sitio web en [www.womensmooddisorders.org](http://www.womensmooddisorders.org)

UNC también ofrece un grupo educativo llamado «MOM» (Mentoring Other Mothers) 'Aconsejando a Otras Madres' en UNC Women's Health Information Center (WHIC). Las mamás vienen a las reuniones con sus bebés. Para obtener más detalles llame al 984-974-8882 o puede inscribirse en internet [WWW.NCHealthyWoman.org](http://WWW.NCHealthyWoman.org)

**En caso de una crisis o en una emergencia, por favor llame a UNC Crisis Psychiatry al (855) 777-4741.**

Recursos:

- NC Family Health Resource (800) 367-2229 [www.nchealthystart.org](http://www.nchealthystart.org)
- American College of Obstetricians and Gynecologists (800) 762-2264 [www.acog.com](http://www.acog.com)
- National Women's Health Information Center (800) 944-WOMAN [www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)
- Health Resources and Services Administration (HRSA) [www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression](http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression)
- Postpartum Support International (PSI) [Postpartum.net](http://Postpartum.net) or 1-800-944-4773
- Postpartum Education and Support (PES) [pesnc.org](http://pesnc.org) or 919-454-6946

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 01/28/16*

*Approved by NC Women's Hospital Patient Education Steering Committee 9/15/09, revised 2/19/13, 12/31/15*