



STAR
MOM

EN CADA INSTANTE CON MAMÁ

**TU SALUD MENTAL
DURANTE EL EMBARAZO
Y CÓMO BUSCAR AYUDA**

 **Abbott**



CONOCE TU SALUD MENTAL EN EL EMBARAZO

Durante el estado de embarazo aproximadamente **10 a 15 de cada 100 mujeres presentan ansiedad o depresión.**¹ Algunos factores como las dudas sobre el embarazo, la **angustia** del momento del parto, el bienestar y el cuidado del recién nacido, las **futuras responsabilidades** de crianza y **cambios de roles** desencadenan lo que se conoce como la ansiedad durante la gestación.²

Los **cambios hormonales** que experimenta la mujer durante el embarazo también juegan un papel importante en los trastornos mentales que pueden aparecer.³

La alteración en las hormonas sexuales durante esta etapa se ha asociado con **síntomas depresivos luego del parto**. Así como las alteraciones hormonales pueden generar **insomnio**, lo que se asocia a la depresión y a la idea de suicidio.³

ALGUNOS PROBLEMAS QUE PUEDEN APARECER EN LA SALUD MENTAL DURANTE EL EMBARAZO:⁴



La depresión y los trastornos de ansiedad son los más comunes.



Los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC), tocofobia (fobia al momento del parto), trastornos de estrés postraumático (TEPT).



Las mujeres con antecedentes de enfermedades graves como psicosis, esquizofrenia o trastorno bipolar tienen mayor probabilidad de una recaída durante el embarazo.



Los cambios del cuerpo pueden afectar a mujeres con trastornos alimenticios.

¿A QUIÉNES PUEDES RECURRIR SI NECESITAS AYUDA?⁴

En caso de que quieras buscar ayuda o asesoramiento puedes hacerlo con diversos profesionales:



- Tu médico de cabecera
- Enfermeras especializadas
- Psicólogos
- Psiquiatras

LOS PROFESIONALES DE LA SALUD QUE TE ATIENDEN DEBEN HABLAR CONTIGO SOBRE TU SALUD MENTAL DURANTE EL EMBARAZO Y EL AÑO SIGUIENTE LUEGO DEL PARTO.⁴

SOBRE LOS TRATAMIENTOS...

Principalmente, existen dos tratamientos para los problemas de salud mental:⁴

Terapia psicológica: consiste en hablar con un especialista sobre cómo te sientes y qué piensas, y cómo esto puede afectar tu bienestar.



Medicamentos: solo tu médico puede guiarte acerca de cómo controlar algunos síntomas durante el embarazo con medicamentos que presenten el menor riesgo para ti y tu bebé.

¿CUÁNTO TIEMPO PODRÍA DURAR?

No te sientas mal por sentirte ansiosa o decaída durante el embarazo, esto es más común de lo que crees. En caso de tener un trastorno de salud mental previo al embarazo, consulta con tu médico tratante y no suspendas el tratamiento farmacológico por tu cuenta.^{1,4}

En caso contrario, depende de varios factores que tengas mayor riesgo de desarrollar algún trastorno de salud mental durante y después del embarazo.^{1,4}

De cualquier manera, no sientas temor de comentarle a tu médico o a tu psicólogo cómo te sientes, tienes derecho a recibir atención especializada y tratamiento tan rápido como lo necesites y por el tiempo que sea necesario.⁴

LA SALUD MENTAL IMPORTA TANTO COMO LA SALUD FÍSICA, COMPARTE LO QUE SIENTES CON TU MÉDICO.

STAR MOM

EN CADA INSTANTE CON MAMÁ

REFERENCIAS:

1. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Cuidar la salud mental durante el embarazo [Internet]. Bogotá: ICBF; 2022 [acceso el 18 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/cuidar-la-salud-mental-durante-el-embarazo>
2. Chauhan A, Potdar J. Maternal Mental Health During Pregnancy: A Critical Review. Cureus. 25 de octubre de 2022;14(10):e30656.
3. Trifu S, Vladuti A, Popescu A. THE NEUROENDOCRINOLOGICAL ASPECTS OF PREGNANCY AND POSTPARTUM DEPRESSION. Acta Endocrinol (Buchar). Jul-Sep de 2019;15(3):410-415.
4. National Institute for Health and Care Excellence. Mental Health in pregnancy and the year after giving birth [Internet]. Londres: NICE; 17 de diciembre de 2014 [citado el 6 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg192/ifp/chapter/Mental-health-in-pregnancy-and-the-year-after-giving-birth>

Material educativo dirigido a pacientes.

Código: 90029347