



# TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO Y ANSIEDAD EN LA ETAPA PERINATAL

Etapa perinatal: se refiere a cualquier tiempo durante el embarazo y el primer año de posparto o puerperio



## SÍNTOMAS



Tener sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación



Tener sentimiento de enojo, ira, irritabilidad, miedo o pensamientos no deseados



No tener interés en el bebé o tener dificultad de apegarse al bebé



Falta de interés, alegría, o placer en hacer cosas que solías hacer



Interrupción en el sueño y el apetito



Estar llorando y tener tristeza, preocupación constante o pensamientos acelerados



Tener síntomas físicos incluyendo mareos, bochornos, y náusea



Tener posibles pensamientos de lastimar a tu bebé o a ti misma



## OPCIONES DE TRATAMIENTO

Consejería

Medicamento

Apoyo social de alguien más

Ejercicio

Rutina saludable de dormir

Dieta saludable

Terapia de luz

Yoga

Técnicas de relajación

## FACTORES DE RIESGO



Tener antecedente de episodios de depresión, ansiedad, History of depression, anxiety, TCO



Complicaciones en el embarazo o en el parto, infertilidad, aborto espontáneo o pérdida infantil



Parar de dar pecho a tu bebé repentinamente



Tener imbalances en la tiroides, diabetes, o trastorno endocrinólogo



Síndrome premenstrual



Tener antecedentes de abuso



Falta de apoyo de la familia o amigos.



Estrés financiero o pobreza



Haber tenido un embarazo no planeado o querido.