



support DELIVERED

Recursos de salud mental para padres actuales y futuros

El embarazo y el cuidado de un recién nacido son períodos emocionantes, **aunque también pueden ser fuentes de estrés y desafíos.**

¿Qué son los PMAD?

Los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad perinatal (**Perinatal Mood and Anxiety Disorders, PMAD**) son un grupo de síntomas que pueden manifestarse durante el embarazo y hasta el primer año posparto, tales como:

- » Sentirse agotada, pero incapaz de dormir,
- » Sentirse estresado, abrumado o incapaz de afrontar la situación,
- » Pensamientos angustiantes o no deseados, o
- » Sentirse enojado o irritable.

Pueden causar problemas emocionales y físicos que hacen difícil disfrutar la vida y mantener un funcionamiento cotidiano óptimo.

Los PMAD son la complicación más frecuente del parto,

Los PMAD son trastornos comunes y tratables.

Los síntomas de los cambios de estado de ánimo y la ansiedad durante el embarazo y el primer año posparto se manifiestan en madres de todas las culturas, edades, niveles socioeconómicos y etnias; son muchas las mujeres que necesitan ayuda y apoyo y existen programas disponibles para ello.

¿Qué factores incrementan el riesgo?

Hasta un 25 % de las personas en estado de gestación o en el periodo posparto pueden tener PMAD. Algunas personas tienen un mayor riesgo de padecer estos trastornos debido a experiencias de vida, genética, y bioquímica cerebral. El estrés derivado de situaciones de pobreza incrementa el riesgo de presentar síntomas. La historia de racismo estructural en Estados Unidos aumenta las posibilidades de PMAD para los miembros de las comunidades negras, indígenas y personas de color (Black, Indigenous, People of Color Communities, BIPOC).

Dónde obtener ayuda

Si usted o alguien que conoce está considerando el suicidio o se encuentra en una situación de crisis, marque 988 para comunicarse con la Línea de prevención de crisis y suicidio, o envíe un mensaje de texto con la palabra VT al 741741 a la línea de texto para crisis, para comunicarse con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) para comunicarse con la Línea directa Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna. Si le preocupa su seguridad o la de un ser querido, o si necesita servicios médicos de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.



Help Me Grow: obtenga asistencia para encontrar proveedores de salud mental y otros servicios. Llame al 2-1-1, opción 6, envíe un mensaje de texto con la palabra HMGVT al 898211, o envíe un correo electrónico a info@helpmegrowvt.org.



Apoyo Posparto Internacional (PSI) Vermont: encuentre apoyo, información y orientación por teléfono o mensaje de texto, compañeros mentores y grupos de apoyo en línea en www.postpartum.net.

Agencias de salud mental designadas: póngase en contacto con profesionales capacitados para brindar apoyo a padres, niños y familias. Muchas agencias cuentan con grupos de apoyo para afrontar el embarazo y el cuidado de un recién nacido. Encuentre más información en www.mentalhealth.vermont.gov. Para obtener más información, visite www.mentalhealth.vermont.gov.

Para obtener más información, visite SupportDeliveredVT.com