

## Estado de ánimo perinatal y ansiedad

Los trastornos son la complicación más común que rodea al parto, a menudo no se reconoce ni se trata.



## LOS SIGNOS PUEDEN INCLUIR:

- Ira o irritabilidad
- Falta de interés en el bebé
- Alteración del apetito y del sueño
- Llanto o tristeza
- Culpa, vergüenza o desesperanza
- Sin interés en actividades que solían darte alegría o placer.
- Preocupación constante que va a pasar algo malo
- Pensamientos acelerados
- Alteración del sueño y el apetito.
- Incapacidad para quedarse quieto
- Mareos, sofocos y náuseas.
- Obsesiones, pensamientos intrusivos
- Compulsiones
- Sentido de horror por las obsesiones.
- Miedo a quedarse solo con el bebé
- Hipervigilancia protegiendo a tu bebé

1 de cada 7  
mujeres  
experimenta  
depresión o  
ansiedad  
posparto.

No estas solo.  
Hay ayuda.

Trastornos  
perinatales del  
estado de ánimo y  
la ansiedad  
son tratables.

Tener PMAD no es  
culpa suya.



---

**llamar o enviar un  
mensaje de texto  
la línea de ayuda de la  
PSI**

1-800-944-4773 (4PPD)

#1 En Español o

#2 English

Texto en ingles:

800-944-4773

Texto en Español:

971-203-7773



Línea cálida: 805-5645-3888

En Español: 805-852-1595