



Muchas mujeres tienen las expectativas que el embarazo y el período después de tener un bebé debe ser la etapa más feliz de la vida. Habían soñado con tener un bebé por muchos años, y esperan el parto con anticipación. Sin embargo, para algunas madres el embarazo y el período posparto llegan con emociones inesperadas; tristeza, ansiedad, y desánimo. Ellas se puedan sentir culpables por no estar feliz con sus nuevos bebés, y a veces se sienten que estos sentimientos inexplicables significan que no son buenas madres. Se sienten aisladas y sin esperanzas.

La verdad es que estos sentimientos son comunes y no significan que una no sea una buena madre; son síntomas de una enfermedad. Los trastornos psicológicos perinatales (PMAD por sus siglas en inglés) son las complicaciones más comunes del parto: Entre el 10 y el 20% de las madres recientes sufren de estos trastornos, lo cual significa que hay aproximadamente 30.000 mujeres solamente en Georgia que padecen de ellos. Aunque la depresión posparto es lo más conocido, los trastornos psicológicos perinatales constituyen un espectro de enfermedades mentales e incluyen enfermedades como la depresión, la ansiedad, el pánico, la psicosis y el trastorno obsesivo compulsivo posparto. Los síntomas varían mucho, pero pueden incluir: la dificultad para dormir; el llanto, la tristeza o el enojo; el cambio en el apetito; la ansiedad, la preocupación, la irritabilidad, o el mal humor; la pérdida de interés en actividades diarias o la falta de interés en el bebé; el cansancio o la fatiga; y el sentirse triste, sin esperanzas o con culpa excesiva.

Hay muchas consecuencias asociadas al no tratar un trastorno psicológico perinatal, no solamente para la madre pero también para el bebé y para toda la familia. Sufrir de un trastorno psicológico perinatal puede disminuir la habilidad de la madre para funcionar en su vida diaria, puede crear dificultades para formar la relación entre mamá y bebé, puede resultar en un parto prematuro, y puede aumentar el riesgo para retraso del desarrollo del bebé y para suicidio de la madre.

Afortunadamente, si existe ayuda para madres y mujeres embarazadas que sufren de los trastornos psicológicos perinatales. Con tratamiento, las mujeres se pueden recuperar y pueden tener un embarazo y un periodo postparto sano. El Proyecto Mamas Sanas de *Mental Health America of Georgia* tiene como meta aumentar el conocimiento, la identificación, el tratamiento y el apoyo para mujeres que sufren de los trastornos psicológicos perinatales. La Línea Telefónica del Proyecto Mamás Sanas es un recurso para mujeres con trastornos psicológicos perinatales para hablar con una madre que ha vencido la depresión/ansiedad perinatal. Mujeres pueden llamar a esta línea o enviar un correo electrónico y una facilitadora del programa le contestará la llamada lo más pronto posible, ese mismo día o al día siguiente. Hablar con alguien que tenga experiencias similares y quien pueda realmente entender puede ser un gran apoyo para estas madres. Además, la facilitadora tiene una lista de recursos para recomendar un terapeuta o un médico si sea necesario.

Las madres no tienen que sufrir en silencio, sintiéndose deprimidas, ansiosas, o aisladas. Esta condición médica tiene tratamiento, y la persona afectada si se puede mejorar.

***¿Está embarazada o es una madre reciente?***

***¿Está sintiéndose sola, triste, abrumada o enojada?***

***Llame a la Línea del "Proyecto Mamás Sanas" al:***

***678-904-1966, #1***

***O envíe un correo electrónico al:***

***[PHMayuda@mhageorgia.org](mailto:PHMayuda@mhageorgia.org)***

***Por favor deje un mensaje cuando llame y una madre que ha vencido la depresión/ansiedad perinatal responderá con apoyo, ánimo, y recursos apropiados.***

***Si se puede sentir mejor. Esperamos su llamada para cuando esté lista para hablar.***



***¿Está usted una  
mujer embarazada o  
una madre nueva?***

***¿Se está sintiendo sola, triste,  
abrumada, o enojada?***

Llame a la Línea del  
Proyecto Mamás Sanas al:

**678-904-1966, #1 (local)**

**PHMayuda@mhageorgia.org**

Por favor deje un mensaje  
cuando llame y una madre que  
ha vencido la depresión/  
ansiedad perinatal responderá  
con apoyo, ánimo, y recursos  
apropiados.

*Sí se mejorará. Estamos aquí  
cuando esté lista para hablar.*

***Llame o mándenos un  
correo electrónico hoy.***

Patrocinado por:

