

# El reto de la maternidad: afrontando la salud mental de las madres de Utah

**La salud mental perinatal** se refiere a los trastornos mentales que se producen durante o después del embarazo. Entre ellos se incluyen la depresión, la ansiedad, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno por estrés postraumático y la psicosis.

## ¿Cuántas mujeres padecen un trastorno de salud mental perinatal?

- **Una de cada tres** mujeres de Utah padece depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto.
- El **13 %** de las mujeres de Utah tuvieron síntomas de depresión durante el embarazo, el **16 %** tuvieron síntomas de ansiedad y el **16 %** tuvieron síntomas de depresión posparto, cifras superiores a los promedios nacionales (2023).
- **Los trastornos de salud mental y los trastornos por consumo de sustancias** son los factores que más contribuyen a la mortalidad materna en Utah.



La depresión posparto afecta hasta al 80 % de las madres primerizas. La depresión posparto puede causar cambios leves en el estado de ánimo que suelen desaparecer en un par de semanas. Si los síntomas duran más de dos semanas, puede ser indicación de que ocurre algo más y se necesita ayuda adicional.

## El tratamiento puede y suele ayudar.

- **El autocuidado** es un hábito diario que mantiene su cuerpo y su mente sanos. Asegúrese de dedicar tiempo a las pequeñas cosas que le ayudan a sentirse mejor.
- **El apoyo social**, conecta con personas que realmente comprenden lo que usted está pasando. Encontrar su comunidad puede hacer que se sienta menos sola y más fortalecida.
- **La terapia** proporciona un espacio seguro y confidencial para procesar sus sentimientos y aprender habilidades de afrontamiento. Es un paso proactivo para volver a sentirse como uno mismo.
- **Los medicamentos** también pueden contribuir a que se sienta mejor. Su médico puede ayudarle a determinar qué medicamento puede ser más eficaz y seguro durante el embarazo y el periodo de lactancia.

## Cuando los trastornos mentales perinatales se tratan adecuadamente, ambos se benefician, tanto la madre como el bebé.

- Disminuye el riesgo de autolesiones, consumo de sustancias y suicidio.
- Fortalece el vínculo emocional entre el bebé y la madre, lo que influye en el apego y la confianza.
- Contribuye a promover el desarrollo saludable y el comportamiento positivo en niños.
- Disminuye conflictos familiares y estrés.
- Facilita a los padres la gestión de sus responsabilidades diarias y el autocuidado.

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

- **La Utah Maternal Mental Health Referral Network** (Red de Derivación de Salud Mental Materna de Utah) tiene una lista de proveedores de atención médica que se especializan en salud mental perinatal.
- **El capítulo de Utah de Postpartum Support International (PSI)** ofrece educación y apoyo comunitario.
- **El 988** es una línea de ayuda gratuita y confidencial. Personal especializado en situaciones de crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para brindar apoyo emocional y de salud mental.



Para más información, visite <https://mihp.utah.gov/maternal-mental-health>.



**Department of Health & Human Services**  
Family Health