

Bienestar emocional materno: guía de autoevaluación y referencia

La vida con un bebé nuevo puede ser muy exigente e impredecible. Esto puede hacer difícil que usted cuide de sus necesidades y bienestar emocional. Esta información le puede ayudar a determinar su nivel de bienestar emocional y los síntomas de preocupación, y le permitirá conocer las acciones que recomienda Intermountain Healthcare. Vea la **página 2** para obtener información sobre los recursos comunitarios que están disponibles para ayudarle.

Síntomas de bajo riesgo	Acción recomendada
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Un poco de tristeza o depresión <input type="checkbox"/> Un poco de preocupación o sentimientos de ansiedad <input type="checkbox"/> Llanto periódico o estado de ánimo cambiante <input type="checkbox"/> Sentirse mal por no poder disfrutar de su bebé <input type="checkbox"/> Más problemas para dormir que lo esperado <input type="checkbox"/> Un poco de desinterés en las actividades sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Permítase hablar sobre sus sentimientos. • No tema pedir o aceptar ayuda. • Procure tener entre 4 y 6 horas de sueño ininterrumpido 3 noches a la semana, si es posible. Está bien si un familiar se hace cargo de la primera alimentación de la noche. • Coma alimentos nutritivos cada 3 a 4 horas y manténgase hidratada. Evite la cafeína y los dulces si es posible. • Continúe tomando una vitamina prenatal por sus beneficios emocionales y físicos. • Comience a hacer ejercicio suave a moderado según se lo permita su médico. • Busque maneras de reír y pasar tiempo con otros adultos.
Síntomas de riesgo moderado	Acción recomendada
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llanto excesivo o incontrolable <input type="checkbox"/> Ansiedad importante o ataques de pánico (los síntomas pueden incluir respiración rápida y sudor excesivo) <input type="checkbox"/> Irritabilidad intensa y enojo <input type="checkbox"/> Sentimientos intensos de vergüenza o ineptitud <input type="checkbox"/> Cambio significativo en el apetito o el peso <input type="checkbox"/> Dificultad para concentrarse o tomar decisiones <input type="checkbox"/> Ignorar a su bebé o brindarle atención excesiva <input type="checkbox"/> Menor interés en sus actividades favoritas <input type="checkbox"/> Preocupación por las personas cercanas a usted <input type="checkbox"/> Apetito moderado o alteraciones del sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Comuníquese con su obstetra (OB) y programe una cita lo más pronto posible. • Busque atención psiquiátrica según se lo indique su obstetra. • Encuentre un proveedor o terapeuta calificado llamando a Help Me Grow de United Way al 801-691-5322, o comuníquese con su proveedor de seguro médico para obtener ayuda y acceder a los servicios de salud mental. • Busque grupos de apoyo en persona o en línea a través de las redes sociales. • Busque información sobre la salud mental posparto; postpartum.net es un excelente recurso. • Priorice sus necesidades en el hogar
Síntomas de alto riesgo	Acción recomendada
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Creencias extrañas o alteraciones visuales <input type="checkbox"/> Pensamientos de lastimarse usted misma o a su bebé <input type="checkbox"/> Tomar medidas para lastimarse usted misma o lastimar a su bebé <input type="checkbox"/> Pensamientos obsesivos o invasivos sobre su bebé <input type="checkbox"/> Reacciones negativas importantes a los medicamentos <input type="checkbox"/> Confusión <input type="checkbox"/> Descuido o abandono de su bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte a su obstetra inmediatamente. • Vaya a la sala de emergencias de inmediato si teme por su propia seguridad o la de su bebé • Recuerde que no está sola y que cuenta con ayuda. Hable abierta y honestamente sobre sus síntomas. • Dígales a sus seres queridos que está teniendo un problema emocional complicado.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Obtenga ayuda de cualquiera de estos recursos comunitarios:

- **Intermountain Connect Care Behavioral Health.** Llame de manera gratuita al **833-442-2670**
- **Postpartum Support International - Utah Chapter.** Utah Maternal Health Collaborative ofrece apoyo, telefónico y por correo electrónico de forma gratuita, a través de madres que han experimentado complicaciones de salud emocional; ofrece además recursos locales útiles y referencias. Llame a la línea para crisis al 801-587-3000 o visite psiutah.org.
- **Postpartum Support International.** Esta agencia brinda educación y recursos a las madres que presentan cualquiera de los síntomas mencionados en la [página 1](#). Llame al 800-944-4773 o visite postpartum.net.
- **United Way, Help Me Grow.** Llame al 801-691-5322 y los voluntarios la conectarán con los servicios de salud mental de la comunidad.
- **National Suicide Prevention Hotline.** Llame al 800-273-TALK (8255).
- **National Peer Mom Volunteers.** Llame al 800-PPD-MOMS (773-6667).

Preguntas para mi médico
