

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

## ¿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](http://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](http://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

---

---

---