

¿ESTA USTED EN RIESGO

DE ANSIEDAD



O DEPRESION
PERINATAL?

Hasta el 25% de mujeres embarazadas y nuevas mamás en Oregon tienen sentimientos duraderos de tristeza o estrés que intervienen en sus vidas diarias. Esto se llama depresión perinatal y ansiedad. (Perinatal se refiere al tiempo en que usted está embarazada hasta el primer cumpleaños de su bebé.)

Marque las declaraciones a continuación que son ciertas para usted:

- Es difícil para mí pedir ayuda. Usualmente me las arreglo yo sola.
- Antes de mi regla, usualmente me siento triste, irritada, o muy enojada.
- Me he sentido deprimida o con ansiedad en el pasado.
- Estoy deprimida o con ansiedad cuando estoy embarazada.
- Mi madre, hermana, o tía estuvo deprimida o muy ansiosa después que nació su bebé.
- A veces no necesito dormir, tengo muchas ideas y no me calmo.
- Mi familia está muy lejos y me siento sola.
- No tengo muchas amigas/amigos en los que puedo contar.
- Estoy embarazada en este momento y no me siento feliz por eso.
- No tengo el dinero, comida o el techo que necesito.

El marcar más de dos declaraciones de arriba significa que usted está en riesgo de depresión o ansiedad perinatal.

© Wendy N Davis, PhD 2010

Su proveedor de cuidado la evaluará sobre depresión o ansiedad perinatal regularmente pero es importante que usted le haga a él/ella cualquier pregunta que usted tenga sobre esto y comparta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Tristeza, enojo, agotamiento, nerviosismo, sentirse fuera de control o abrumada
- Dificultad con dormir o comer
- Miedos o pensamientos espantosos que no se van
- Sentimientos de ansiedad o inseguridad o sentirse nerviosa al quedarse sola

Usted puede prevenir una crisis al pedir ayuda.



Hable con su proveedor de cuidado o llame a Apoyo Internacional de Posparto (PSI) Línea de prevención de crisis

541.728.3427



El Bienestar Infantil

DURA TODA LA VIDA

www.deschutes.org/ecwellness