

Si conoces a alguien que está embarazada o que ha dado a luz recientemente

## HAS PREGUNTADO... ¿COMO ESTÁ LA MAMÁ?

### ANSIEDAD

Aprender y hablar sobre la ansiedad durante el embarazo y después del parto puede ayudar a mejorar la respuesta de nuestra comunidad y el apoyo a las familias.



## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un sentimiento de estar realmente preocupado o asustado por algo que podría suceder. La ansiedad es diferente para todos; puede ser poco o mucho. Está bien discutirlo abiertamente, encontrar formas saludables de manejarlo y, si es necesario, buscar ayuda médica. Los proveedores de atención médica deben detectar la ansiedad durante y después del embarazo, incluidos los pediatras.

## ¿Cómo afecta la ansiedad al embarazo?

Sentirse preocupada o ansiosa puede afectar a una persona embarazada y a su bebé. Las investigaciones muestran que la ansiedad durante el embarazo puede provocar que los bebés nazcan demasiado pronto o con bajo peso. La ansiedad también puede alterar los hábitos alimenticios y de sueño, lo que puede hacer que las cosas sean aún más estresantes. Si la ansiedad aumenta demasiado, puede causar problemas como presión arterial alta y preeclampsia, que es un problema de salud grave tanto para la persona embarazada como para su familia.



Casi 1 de cada 5 adultos tiene un trastorno de ansiedad, incluyendo aquellas que están embarazadas o en posparto.

## ¿Qué situaciones de la vida podrían provocar (desencadenarla) ansiedad?

- Dificultades de salud durante el embarazo, el parto y más allá
- Experiencias traumáticas
- Factores estresantes en las relaciones
- Algunas sustancias
- Estrés
- Desafíos financieros
- Historial de trastorno de ansiedad, ataques de pánico o depresión

Y... no toda la ansiedad es causada por una situación o evento desencadenante.

**Aprender sobre la ansiedad y volverse más consciente nos ayuda a hablar de ella abiertamente y reducir cualquier sentimiento negativo en torno a ella. Ella también afecta a los padres, las parejas y otros miembros de la familia.**

## Fuentes de Apoyo

- Servicios de visitas a domicilio
- Proveedores médicos
- Programas de consejería
- Apoyo de familiares y amigos
- Grupos de apoyo
- Apoyo y servicios de doula
- Proveedores de atención prenatal y posparto
- Especialistas similares
- Centros de recursos comunitarios para ayudar con técnicas de autocuidado y bienestar
- La comunidad religiosa
- **Si usted o sus seres queridos no están recibiendo el apoyo adecuado para ustedes, considere cambiar de proveedor o explorar otras opciones. ¡Defiéndase!**

## ¿Qué es el trastorno de pánico posparto?

Cuando los sentimientos de ansiedad se vuelven demasiado fuertes, esto puede afectar a la mamá física y mentalmente, como sentir que algo malo podría suceder en cualquier momento, miedo abrumador y ataques de pánico frecuentes.

## Cómo se siente la ansiedad...



## Llame al Doctor si...

la ansiedad la está afectando durante el embarazo o el período posparto y le está provocando ataques de pánico frecuentes.

**¡HABLE DE ELLO!  
¡NO ESTAS SOLA!**



Muchas personas luchan contra la ansiedad. ¡Nadie tiene la culpa! Hay formas de obtener ayuda y apoyo.

Encuentre iniciativas comunitarias:

[www.browardhsc.org](http://www.browardhsc.org)



@browardhealthstartcoalition



@browardhsc



@browardhsc



@broward\_hsc

Número de teléfono:

(954) 567-7174

¡Obtenga ayuda!  
¡Acceda a Postpartum Support International para averiguar cómo!



**Línea directa nacional de prevención del suicidio**

**Llame al 988**