

Ansiedad y Depresión



Estas enfermedades afectan hasta

1 DE CADA 5
mujeres

→ durante el embarazo
o el primer año
de postparto



Son causadas por cambios en la biología, la psicología, las hormonas y el medio ambiente.



Los Predictores y Factores de Riesgo incluyen...



Factores Sociales/Ambientales

TRAUMA

- Historia de trauma infantil / experiencias infantiles adversas (ACEs)
- Violencia doméstica
- Cuidado Perinatal, parto o cuidado posparto traumático
- Racismo Sistemático

CAMBIOS SOCIALES

- Cambios de vida (nuevo hogar, nuevo trabajo, cambio de estatus en o dejar de trabajar, matrimonio)
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o familiar
- Aislamiento o falta de apoyo en la comunidad (apoyo social), especialmente de su pareja
- Trastorno o enfermedad por abuso de sustancias

OTROS FACTORES

- Bebé (problemas de salud, cólico, reflujo)
- Estadía en la unidad de cuidados intensivos neonatales
- Estrés financiero
- Tener bajos recursos
- Estatus migratorio o estatus Militar
- Obstáculos de comunicación



Factores Biológicos

HISTORIAL DE SALUD MENTAL

- Antecedentes personales o familiares de trastorno del estado de ánimo y ansiedad o depresión

HISTORIAL REPRODUCTIVO

- Pérdida (aborto espontáneo, muerte fetal, terminación, pérdida infantil)
- Infertilidad o Tratamientos de fertilidad
- Síndrome premenstrual severo
- Embarazo, trabajo de parto o parto difícil
- Cambios hormonales durante el embarazo/postparto

SALUD GENERAL

- Cambios de las tiroides
- Anemia
- Falta de o no poder dormir



Factores Psicológicos

PERSONALIDAD Y COMPORTAMIENTO

- Tendencias perfeccionistas
- Problemas de autoestima
- Dificultad con cambios o transiciones

EXPECTATIVAS RÍGIDAS O POCO REALISTAS SOBRE

- Embarazo/trabajo de parto/resultado del parto
- Maternidad
- Su carrera o trabajo

PROBLEMAS DE RELACIÓN Y ROLES

- Su Pareja
- Su propia Madre

LACTANCIA MATERNA

- Tus expectativas, deseos, habilidades, presión de otros y falta de apoyo
- El dejar de amamantar