

Estado de Animo Perinatal Y Trastorno de Ansiedad



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.



Señales y Síntomas de Ansiedad

Ataques de Pánico

Sensación intensa y repentina de miedo que dura diez a quince minutos. A menudo ocurren sin ningún motivo y pueden ser espantosos, pero generalmente son inofensivos.

Los síntomas incluyen:

- Palpitaciones aceleradas del Corazón
- Sensación de mareo
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Sudor, temblores
- Sensación de falta de aire al respirar
- Sensación de asfixia
- Dolor de pecho
- Nauseas
- Escalofríos o sofocones
- Miedo a morir

Estrés Postraumático

El estrés postraumático puede ocurrir después de varios tipos de experiencias traumáticas, como violencia doméstica, asalto sexual, abuso infantil, parto y nacimiento o cualquier experiencia donde la persona siente un temor intenso, horror o impotencia.

Los síntomas incluyen:

- Pensamientos intrusivos
- Imágenes intrusivas
- Pesadillas
- Recuerdos
- Dificultad para dormir
- Dificultad en concentrarse
- Irritabilidad o enojo
- Desesperación

Preocupación

Definido como catastrófico pensando en el futuro, más allá de la preocupación normal.

Los síntomas físicos incluyen:

- Inquietud
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Insomnio

Obsesión

No deseado o intrusivo pensamientos, impulso o imagen que causa angustia.

Cuatro obsesiones principales incluyen:

- Contaminación
- Duda
- Hacer daño
- Sexual

Compulsiones

Rituales o comportamientos repetitivos diseñados para protegerse del desastre o reducir el estrés.

Los rituales y comportamientos incluyen:

- Revisar
- Lavar
- Dejar o evitar
- Buscar validación



Usted no está sola. Usted no tiene la culpa. Usted se sentirá mejor.