

¿Qué saben los expertos sobre la salud mental durante el embarazo o la lactancia?



Esta infografía contiene información clave de MotherToBaby sobre la exposición durante el embarazo y la lactancia.

Enfermedad mental perinatal

es un término que se refiere a cualquier enfermedad mental que se presente durante el embarazo o en los primeros 12 meses después del parto. **La depresión** y **la ansiedad** son los trastornos de salud mental perinatal más frecuentes. **La psicosis posparto** también es un tipo de enfermedad mental perinatal.

Los signos de depresión y ansiedad perinatal incluyen:



- Ataques de pánico
- Preocupación persistente
- Comportamiento obsesivo o compulsivo
- Cambios de humor
- Tristeza, llanto o decaimiento sin motivo
- Falta de interés en cosas que normalmente disfruta
- Dolores físicos
- Cambios en el apetito



¿Qué sabemos sobre la ansiedad y la depresión durante el embarazo?

- Las mujeres embarazadas con depresión, así como sus bebés, suelen mejorar si se trata la depresión. No se espera que la depresión por sí misma aumente la probabilidad de defectos congénitos. Sin embargo, la depresión durante el embarazo debe tratarse.
- Los trastornos de ansiedad no tratados durante el embarazo pueden aumentar la probabilidad de parto prematuro, bajo peso al nacer y dificultar el vínculo con el bebé.
- La depresión no tratada durante el embarazo puede provocar depresión posparto después del nacimiento del bebé.



¿Qué sabemos sobre la ansiedad y la depresión durante la lactancia?

- La lactancia tiene beneficios tanto para la salud de la persona que amamanta como para la del bebé. La lactancia materna puede disminuir la probabilidad de sufrir depresión posparto o reducir sus síntomas.
- Para algunas personas, la lactancia materna puede resultar abrumadora. La ansiedad no tiene por qué impedirle amamantar. Si usted y su proveedor de atención médica deciden que la medicación es la mejor opción para usted, hay medicamentos que pueden utilizarse durante la lactancia.



¿Qué ocurre si se toman medicamentos durante el embarazo?

A veces, cuando las personas se enteran de que están embarazadas, piensan en cambiar la forma de tomar la medicación, o incluso en suspenderlos por completo. Sin embargo, es importante hablar con su proveedor de atención médica antes de realizar cualquier cambio en la forma de tomarlos.



MotherToBaby es la principal autoridad del país y la fuente más confiable de información basada en pruebas sobre la seguridad de los medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia. Para obtener recursos sobre exposiciones durante el embarazo en idiomas distintos del inglés y el español, visite [MotherToBaby.org/additional-languages](https://www.MotherToBaby.org/additional-languages).

