

COMPREDIENDO LA SALUD MENTAL POSPARTO

Traer una nueva vida al mundo es un momento feliz, pero también puede traer desafíos inesperados. Los problemas de salud mental posparto, como la depresión posparto (DPP), la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, afectan a muchas madres primerizas. Conociendo los signos y dónde buscar ayuda es fundamental.

Síntomas Comunes:

- Sentirse triste o desesperanzado y no desaparece.
- Llanto excesivo
- Cambios de humor severos
- Es difícil crear un vínculo con tu bebé
- Manteniéndose alejado de familiares y amigos
- Comer muy poco o demasiado
- Dormir muy poco o demasiado
- Sentirse demasiado cansada o perder energía
- Sentirse culpable o no digna
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o al bebé.

RECURSOS LOCALES QUE ACEPTAN MEDICAID:

Appalachian Community Services
(828) 452-1395

Servicios: Terapia ambulatoria,
salud mental y servicios de abuso
de sustancias, atención de urgencia
de salud conductual

Blue Ridge Health
(828) 452-9258

MAHEC - Centro de Psiquiatría y
Bienestar Mental
(828) 398-2601

Western North Carolina
Community Health Services
(828) 286-0622

NO ESTAS SOLA!

- Aproximadamente 1 de cada 7 mujeres experimenta depresión posparto después de dar a luz.
- La depresión posparto generalmente dura entre 3 y 6 meses pero puede durar más.
- Casi el 50% de las madres con depresión posparto no son diagnosticadas por un profesional sanitario.
- El 80% de las mujeres con depresión posparto se recuperan por completo con el tratamiento adecuado.
- El 80% de las mujeres con depresión posparto se recuperan por completo con el tratamiento adecuado.

SERVICIOS Y GRUPOS DE APOYO GRATUITOS:

- Conexión de madres grupo de nuevas mamás -Haywood Regional Health & Fitness Center- martes de 11:30 a 1:30
- Consejera de lactancia materna del programa WIC del condado de Haywood
- Postpartum Support International (PSI) - Capítulo de Carolina del Norte
- Grupos de apoyo, recursos educativos y referencias a proveedores de salud mental. Contacto: Visite PSI North Carolina en www.psichapters.com/nc
- Grupos de apoyo de NAMI: opciones en línea y presenciales www.nami.org/support
- Línea de crisis de salud de VAYA: gratuita, las 24 horas, los 7 días de la semana, confidencial – (800) 849-6127
- Línea directa de crisis y suicidio 988: gratuita, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, confidencial: llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 <https://988lifeline.org/es/inicio/>



CUIDÁNDOSE A SÍ MISMO

Descanso: Duerme cuando tu bebé duerma.

Nutrición: Consuma comidas equilibradas y beba mucha agua.

Ejercicio: Las actividades suaves como caminar pueden mejorar tu estado de ánimo.

Conéctate: habla con amigos, y familiares, o únete a un grupo de apoyo.

Pida ayuda: no dude en buscar ayuda de proveedores de atención médica o profesionales de salud mental.

PREGÚNTAME SOBRE DE MÍ

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Haywood lanzó la campaña "PREGÚNTAME SOBRE DE MÍ" para apoyar la salud mental de las nuevas mamás. Esta iniciativa anima a las mamás a hablar sobre cómo se sienten y a pedir ayuda cuando la necesiten. El objetivo es asegurarse de que las nuevas mamás se sientan apoyadas, escuchadas y tengan acceso a recursos para mantenerse saludables, tanto mental como emocionalmente, durante este momento importante.

Hay pulseras gratuitas disponibles en el vestíbulo de HHSA en 157 Paragon Parkway en Clyde. ¡Recoja la suya hoy!

YOU MATTER - 988 IS HERE TO HELP

ASK ME ABOUT ME - 988 LIFELINE

USTED IMPORTA - LÍNEA 988 ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR

988 LIFELINE - PREGUNTAME SOBRE MI

La HHSA del condado de Haywood es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

SALUD MENTAL POSPARTO: APOYO A LAS NUEVAS MADRES



**HAYWOOD COUNTY
HEALTH & HUMAN
SERVICES**