

¿SE SIENTE AGOTADO?

El agotamiento es un sentimiento de sobrecarga de estrés y afecta su motivación, actitud y capacidad de sobrellevar las cosas.

Para controlar el agotamiento:

- mantenga su estrés bajo control;
- aliméntese bien;
- duerma en forma adecuada;
- haga ejercicios;
- tome todos sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.

Hable con su médico o Departamento de Salud local para obtener la ayuda que necesita.



RECURSOS ADICIONALES:

Línea directa nacional contra la violencia intrafamiliar
(800) 799-SAFE (7233)
(800) 787-3224 (TTY)

Mental Health Association of Wisconsin
(877) 642-4630
www.mhawisconsin.org

Línea directa de salud materno-infantil de Wisconsin
(800) 722-2295

Planificación familiar de Wisconsin Hotline
(800) 722-2295

Agradecimientos especiales al Departamento de Salud Pública del condado de Pinellas.



MS C630A, PO Box 1997, Milwaukee, WI 53201-1997
Teléfono (414) 266-2743 . Fax (414) 266-3338 . www.idcw.org

Infant Death Center of Wisconsin está financiado por Children's Hospital of Wisconsin y MCH Title V Services Block Grant, por medio de la Oficina de Salud Materno-Infantil de la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos.

© 2008 Infant Death Center of Wisconsin. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Tome CONTROL salud mental



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es lo que pensamos y sentimos sobre nosotros y nuestro mundo. Incluye la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.

Algunos problemas de salud mental comunes incluyen:

- depresión;
- trastorno de pánico;
- trastornos de ansiedad;
- esquizofrenia;
- trastorno bipolar.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que afecta los pensamientos, estado de ánimo, sentimientos, comportamiento e incluso la salud física. Provoca que la persona se sienta triste y desesperanzada la mayor parte del tiempo. Es diferente de los sentimientos normales de tristeza, dolor o falta de energía. La depresión afecta a las personas de todas las edades y razas. Con el tratamiento, la mayoría de las personas pueden volver a sus actividades cotidianas. La depresión ha sido relacionada con otras enfermedades como las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes, y el abuso de alcohol y drogas.

CÓMO RECONOCER LA DEPRESIÓN

Hable con su médico si ha tenido cualquiera de los siguientes síntomas durante al menos 2 semanas. Si es así, puede que tenga una depresión que requiera tratamiento.

- Episodios de llanto.
- Sentimientos de tristeza.
- Pérdida de interés en las actividades diarias.
- Dificultad para pensar o tomar decisiones.
- Sentirse cansado siempre.
- Cambios en los hábitos alimenticios o para dormir.
- Sentimientos de culpa y desesperanza.
- Pensamientos de muerte o de suicidio.

DEPRESIÓN POSPARTO

Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres tiene depresión posparto en los primeros meses después del parto, parto de feto muerto o aborto espontáneo. Al parecer la provoca un cambio en los niveles de hormonas después del embarazo.

Aunque toda mujer está en alto riesgo de depresión posparto durante varios meses después del embarazo, hay mayores riesgos para las mujeres con antecedentes de:

- depresión posparto;
- depresión;
- trastorno bipolar.

La depresión posparto tiene tratamiento. Si no se trata, podría tener efectos negativos en la madre y el bebé.

Es importante para su salud mental que usted:

- se mantenga en contacto con los amigos y la familia.
- se tome tiempo para usted para hacer cosas que disfruta.
- recuerde reír y jugar.
- hable sobre sus problemas con un amigo de confianza, miembro del clero, compañero de trabajo o familiar.
- se mantenga segura y libre de maltrato físico y mental.

