

| ANÁLISIS DE LA MORTALIDAD ASOCIADA AL EMBARAZO EN CALIFORNIA

¿Algún ser querido muestra indicios de pensamientos suicidas durante o después del embarazo?

Lo que deben saber los seres queridos de los futuros padres

En MCAH creemos que todos los padres, bebés y familias merecen vivir lo mejor posible. Sin embargo, una de cada tres embarazadas experimenta síntomas de ansiedad o depresión clínicamente significativos durante o después del embarazo. En los Estados Unidos, entre el 5 % y el 14 % de las mujeres embarazadas y en período de postparto tienen pensamientos o intenciones de autolesionarse o ideas suicidas, lo que constituye un importante factor de riesgo de suicidio. Esta hoja informativa se ha creado para fomentar la concientización sobre este importante tema y para proporcionar información sobre los factores de riesgo de suicidio durante y después del embarazo.



El suicidio entre las embarazadas o embarazadas recientemente a veces puede prevenirse cuando alguien interviene.¹ Utilice esta información para ayudar a evaluar si su ser querido necesita ayuda.

Sepa qué buscar:

Signos positivos:^{1 y 3}

- ▶ Acceso a atención médica del comportamiento eficaz
- ▶ Vínculos con el respaldo de las personas, la familia, la comunidad y los compañeros
- ▶ Sentido de propósito o significado de la vida
- ▶ Creencias culturales, religiosas o personales que no fomentan el suicidio

Señales de alerta:^{2 y 3}

- ▶ Antecedentes de trastornos mentales o intento(s) de suicidio
- ▶ Cambios extremos de humor
- ▶ Uso indebido y consumo excesivo de alcohol, drogas ilegales u opioides recetados antes del embarazo
- ▶ Nueva manifestación de trastornos mentales durante o después del embarazo
- ▶ Exposición a violencia/trauma (físico, sexual o emocional), violencia en la pareja o privación de la libertad
- ▶ Pérdida reciente de un embarazo, pérdida de un hijo o de un ser querido

Cómo puede ayudar:

- ▶ Utilice estos consejos para preguntarles cómo se sienten:⁴
 - Elija un buen momento y un lugar sin distracciones
 - Reconozca sus emociones
 - Muestre atención y preocupación sin juzgar
 - Evite dar su opinión sobre lo que está mal o lo que se debería hacer
- ▶ Trabaje con la persona para elaborar un [plan de seguridad](#)
- ▶ Si cree que la persona podría necesitar ayuda, ayúdele a obtener la atención que necesita
 - “Comprendo que te resulte incómodo ir a ver a un psicólogo. Pero hay un número de teléfono al que podemos llamar para hablar con alguien. Tal vez nos puedan ayudar?”
 - Manténgase en contacto con su ser querido para saber cómo se siente. Llámelo o envíele un mensaje.

Formule preguntas abiertas que requieran una respuesta que no se limite a un sí o un no:

- ▶ “¿Cómo te sientes?”⁵
- ▶ “Estoy a tu disposición siempre que quieras hablar.”⁴
- ▶ “Me preocupo por ti y estoy aquí para escucharte. ¿Quieres hablar de lo que ha pasado?”⁵
- ▶ “He estado preocupado por ti. ¿Podemos hablar? Si la respuesta es negativa, ¿con quién te sientes cómodo hablando?”⁵
- ▶ “¿Qué has estado haciendo para cuidarte?”
- ▶ “¿Cuáles son tus planes en un futuro próximo o lejano?”



Recursos:

- ▶ [Asistencia Local en Salud Mental](#)
- ▶ [988 línea directa para que la persona interesada envíe mensajes de texto o llame directamente](#)
- ▶ [988 línea directa para ayudar a otra persona](#)
- ▶ [Conozca las Señales](#)
- ▶ [Salud Mental Maternal](#)
- ▶ Apoyo Postparto Internacional: Línea de ayuda 1-800-944-4773
- ▶ [Consejos Útiles para Parejas y Familias](#)



Referencias

1. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. Factores de Riesgo y de Protección para la Prevención del Suicidio. Disponible en <https://www.cdc.gov/suicide/factors/index.html>
2. CA-Informe sobre el Análisis de la Mortalidad Asociada al Embarazo: Suicidio Asociado al Embarazo de 2002-2012. 2019. Disponible en <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/CDPH%20Document%20Library/PAMR/CA-PAMR-Report-2.pdf>
3. 988 Línea Directa. Cómo podemos prevenir el suicidio. Disponible en <https://988lifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/>
4. SAMHSA: Cómo Ayudar a un Ser Querido con Tendencias Suicidas: Una Guía para Familiares y Amigos. Disponible en https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-03-001.pdf
5. SAMHSA: Guía de Conversación para Familias. Disponible en <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/starting-the-conversation-guide.pdf>