

SALUD MENTAL PERINATAL



RETOS DE FERTILIDAD Y SALUD MENTAL

El proceso de quedar embarazada es diferente para cada persona o pareja. Cuando no se logra un embarazo después de un año de intentarlo (o seis meses si la mujer tiene 35 años o más) se conoce como un **reto de fertilidad** o **infertilidad**. Esto es un reto común y puede deberse a dificultades en la mujer o el hombre. Un especialista en endocrinología reproductiva debe realizar una evaluación diagnóstica y determinar el posible curso de tratamiento.

Los retos de fertilidad y sus tratamientos pueden generar un gran estrés emocional antes, durante y después del embarazo. En el proceso de tratamiento las personas pueden experimentar sentimientos de tristeza, ansiedad y frustración debido a las expectativas, cambios hormonales y físicos, el alto costo económico relacionado a los procedimientos y la experiencia de resultados negativos durante los ciclos, lo que aumenta el riesgo de complicaciones de salud mental perinatal.



¡TUS EMOCIONES SON IMPORTANTES!

No hay una manera correcta o incorrecta de sentirte ante estos procesos. Es común tener sentimientos de soledad aun cuando hay personas a nuestro alrededor. Mereces compasión y un espacio seguro para compartir tus sentimientos.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL?

- Educarte sobre la reproducción asistida y su impacto en la salud física y emocional para conocer qué esperar del proceso.
- Estar consciente y aceptar las diferentes emociones que estás sintiendo.
- Buscar apoyo de profesionales de la salud e identificar las personas que te pueden hacer sentir bien en cada etapa del proceso.

Fuentes:
www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/thinking-about-fertility-treatment
maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health/fertility-assisted-conception-mental-health/

Línea PAS

Marca **9-8-8** para hablar o visita lineapas.assmca.pr.gov para textear (disponible 24/7)

Línea 1-833-TLC-MAMA

1-833-852-6262 para hablar o textear inglés y español (disponible 24/7)

Directorio Interactivo
Servicios de Salud Mental Perinatal
Visita la página web:
salud.pr.gov/mental_perinatal

MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

Sección Madres, Niños y Adolescentes
787-765-2929 Ext. 4550

March of Dimes, Capítulo de Puerto Rico
787-765-6052

