

# SALUD MENTAL PERINATAL

GTSM<sup>P</sup>  
GRUPO DE TRABAJO DE  
SALUD MENTAL PERINATAL

## ¿Qué es el Trastorno Obsesivo-Compulsivo perinatal?

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por pensamientos intrusivos, molestos y conductas o actos mentales repetitivos que se realizan para reducir la ansiedad que estos pensamientos provocan. Los síntomas pueden empeorar o presentarse por primera vez durante el embarazo o después del nacimiento del bebé. Pueden afectar a la mamá o papá.

## Signos y síntomas de TOC perinatal

### Obsesiones (pensamientos recurrentes y no deseados)



- Pensamientos sexuales, religiosos o violentos. Estos no reflejan un deseo real de actuar y van en contra de los valores personales.
- Miedo constante a que el bebé se enferme o muera.
- Necesidad de que todo este perfecto.
- Miedo a perder el control.

### Compulsiones (acciones repetitivas / rituales)

- Limpieza o lavado excesivo.
- Necesidad de evitar situaciones o controlar conductas para reducir la ansiedad.
- Repetir acciones para proteger a bebé.
- Tener rituales mentales (oraciones y/o afirmaciones).

Los síntomas del TOC son tan perturbadores que afectan el funcionamiento diario de quien los padece. Esta condición requiere atención médica especializada para disminuir el impacto en la vida social, profesional y familiar.

## ¿Qué puedes hacer para apoyar a la persona con TOC?



- Escucha sin juzgar.
- Brinda tranquilidad y comprensión.
- Cuídate para poder apoyarla.
- Participa en las tareas del hogar y del cuidado de bebé.
- Infórmate sobre el TOC perinatal.
- Ayúdala a encontrar apoyo profesional.



## Recursos disponibles

### Línea PAS

Marca 9-8-8 para hablar o visita [lineapas.assmca.pr.gov](http://lineapas.assmca.pr.gov) para texgear (disponible 24/7)

### Línea 1-833-TLC-MAMA

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

### Directorio Interactivo Servicios de Salud Mental Perinatal

Visita la página web:  
[salud.pr.gov/mental\\_perinatal](http://salud.pr.gov/mental_perinatal)

#### MATERIAL DESARROLLADO EN COLABORACIÓN CON:

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

Familias Saludables Puerto Rico  
787-765-2929 Ext. 4597

Mindful Zoul  
787-431-6948

