



County of Santa Cruz



HEALTH SERVICES AGENCY

POST OFFICE BOX 962, 1080 Emeline Ave., SANTA CRUZ, CA 95061-0962

TELEPHONE: (831) 454-4000 FAX: (831) 454-4488 TDD: Call 711

Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata
Fecha: 1ero de mayo de 2024

Contacto: Corinne Hyland
(831) 566-4370

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL MATERNA

Condado de Santa Cruz – Muchas veces, tener un nuevo bebé en casa es considerado el tiempo más feliz en la vida de una familia, pero no siempre es el caso. Según el Departamento de Salud Pública de California, la ansiedad y depresión, condiciones de salud mental materna, son las complicaciones más comunes del embarazo y el parto, afectando a 1 de cada 5 madres o 800,000 familias cada año en los Estados Unidos. Aunque las personas que dan a luz en el Condado de Santa Cruz generalmente experimentan menos síntomas de depresión prenatal y posparto, comparado con las tasas promedio en California, aún hay disparidades dentro nuestra comunidad local, especialmente entre los diferentes grupos raciales y étnicos. En comparación con los promedios locales y estatales, los síntomas de depresión postparto son más prevalentes en nuestra comunidad Latina, con tasas aproximadamente 3% más altas que las personas que se identifican como blancos.

Durante todo el mes de mayo, en colaboración con partes interesadas locales y [La Coalición de Salud Mental Perinatal del Condado de Santa Cruz](#), la División de Salud Infantil y Familiar de Salud Pública estará generando conciencia sobre las condiciones de salud mental que impactan a las madres y a las personas que dan a luz. Por favor únase con nosotros para generar conciencia sobre el trastorno del estado de ánimo y ansiedad que puede ocurrir durante el embarazo y hasta un año después del parto. El camino no siempre es recto y los periodos de tiempo varían. La educación y los recursos pueden ayudar. Comparta y revise los siguientes enlaces para ayudarnos a correr la voz.

- **El 1ero de mayo es el Día Mundial de la Salud Mental Materna** - [Participe](#)
- **El 3 de mayo es el Día de Concientización sobre la Psicosis Posparto** - [Postpartum Psychosis Awareness Day](#)
- **La Semana de Concientización sobre la Salud Mental Materna del Proyecto es del 5 al 11 de mayo.** [Proyecto Punto Azul](#)

Los síntomas de condiciones de salud mental que pueden impactar a las madres y a las personas que dan a luz incluyen esos comúnmente asociados con la depresión (sentirse triste, desesperanza, sentirse solo, o entumecido) y ansiedad (sentirse abrumado, preocupado, o con miedo).

“Afortunadamente, las condiciones de salud mental maternas son frecuentemente temporales y tratables,” dice Dr. Cal Gordon, subdirector de Salud de Materna-Infantil y Adolescencia (MCAH) del Condado de Santa Cruz. “Una combinación de cuidados personales, como dormir bien, nutrición, ejercicio ligero, y tomarse un descanso del cuidado del bebé puede ayudar a las nuevas madres a sentirse mejor.”

Este Día de las Madres, por favor pregúntenle a las madres y a las personas que dan a luz como se sienten. Traiga una comida, cuide a los niños, o ayude con el quehacer como lavar la ropa o los trastes. Hágales saber que la ayuda y el apoyo están a solo una llamada o un mensaje de texto a la línea directa Nacional de Salud Mental Materna (1-833-TLC-MAMA). El gobierno federal lanzó la línea directa [Nacional de Salud Mental Materna](#) el Día de las Madres en el año 2022. La línea directa proporciona apoyo por voz y texto de forma gratuita y confidencial las 24 horas /7 días de la semana, en inglés y español, para madres y personas que dan a luz.

Aunque es raro, la [psicosis posparto](#) involucra una ruptura en la realidad (psicosis y/o delirios) con inicio más frecuente dentro de las primeras semanas después del parto. La psicosis posparto ocurre en aproximadamente 1-2 por 1,000 partos. La psicosis posparto es temporal y es una condición tratable que requiere ayuda inmediata de un profesional capacitado. Se insta a las madres y personas que dan a luz que experimentan psicosis a que se comuniquen con su proveedor médico. En caso de una emergencia, por favor llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Para más información sobre recursos locales para apoyo de madres y personas que dan a luz en el Condado de Santa Cruz, visite [La Coalición de Salud Mental Perinatal del Condado de Santa Cruz](#). Información adicional, incluyendo el [Informe de Nacimiento de 2022](#), se puede encontrar en www.santacruzhealth.org.