



Recuerde...

La depresión y la ansiedad perinatal son condiciones comunes que deben ser tratadas.

Usted no está sola.

Con la ayuda adecuada, se sentirá mejor.



Si cree que puede estar sufriendo de depresión o ansiedad perinatal, no espere más, busque ayuda hoy mismo.

Hable con su médico, enfermero o partera.
Llame a una línea de ayuda.

Postpartum Support International (grupo de apoyo perinatal)
1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto al: 503-894-9453

Para obtener apoyo y recursos en su localidad.

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1-888-628-9454

Para hablar con una persona capacitada las 24 horas del día los 7 días de la semana acerca de cualquier problema de salud mental.



Si usted siente que puede lastimarse a sí misma o su bebé, se trata de una emergencia médica. Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Para obtener más información

Moms' Mental Health Matters (la salud mental de las madres importa)

www1.nichd.nih.gov/ncmhpep

Postpartum Support International (grupo de apoyo perinatal)

www.postpartum.net

MotherToBaby (de la madre al bebé)

<https://mothertobaby.org>

Expertos en medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia

Este folleto cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. bajo la subvención número UF5MC26845 titulada Supporting Healthy Start Performance Project como parte de una adjudicación por un total de \$2,472,000 dólares con un 0% financiado con fuentes no gubernamentales. Esta información o el contenido y las conclusiones pertenecen al autor y no deben interpretarse como la posición o la política oficial de, ni debe inferirse ningún respaldo por parte de la HRSA, el HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.

Depresión y ansiedad durante y después del embarazo

Lo que toda madre debe saber



¿Qué es la depresión perinatal?

La depresión perinatal es una condición a la que muchas mujeres y nuevas madres se enfrentan. Una mujer con esta condición puede llegar a sentirse muy triste o ansiosa. La depresión perinatal puede hacer que resulte difícil para la madre cuidarse a sí misma o a su bebé.

“Perinatal” significa “alrededor del momento de dar a.”

Le llamamos “depresión perinatal” porque puede ocurrir en cualquier momento durante el embarazo o durante el plazo de un año después de haber dado a luz.

Puede pasarle a cualquier madre.

1 de cada 7 mujeres puede sufrir de depresión perinatal. Puede pasar durante el embarazo o hasta un año después de haber dado a luz. Puede afectar a las mujeres de cualquier edad, raza, etnia, cultura, ingreso económico o educación.

Es mucho más que los “baby blues” (nostalgia posparto)

Muchas mujeres se sienten temerosas y exhaustas al traer un nuevo bebé al hogar. Pero si estos sentimientos persisten por más de dos semanas, puede que tenga depresión o ansiedad perinatal.



Señales y síntomas:

La depresión y la ansiedad perinatal puede afectar a las mujeres de distintas maneras, pero a continuación presentamos algunos de los síntomas más comunes:

- Sentirse triste o desesperanzada la mayor parte del tiempo
- Interés en las cosas que solía disfrutar
- Interés en el autocuidado (vestirse, peinarse)
- Problemas para concentrarse
- Problemas lidiando con la rutina diaria
- Preocuparse constantemente por su bebé
- Dormir o comer de manera excesiva o muy poco
- Sentirse muy ansiosa o nerviosa
- Irritabilidad o rabia sin explicación aparente
- Pensamientos no deseados o aterradores
- Sentir que no es una buena madre
- Pensar en hacerse daño a sí misma o a su bebé

Si tiene alguno de estos síntomas, es importante que hable con su médico, enfermero o partera inmediatamente.

Hay tratamientos que funcionan.

Las buenas noticias son que la depresión y la ansiedad perinatal pueden ser tratadas. Su médico, enfermero o partera pueden ayudarle a iniciar un tratamiento que le ayudará a sentirse mejor.

Algunos tratamientos efectivos incluyen:

- **Terapia:** Esto incluye hablar con un terapeuta (trabajador social, consejero o psicólogo) acerca de cómo se siente y de cómo lidiar con esto.
- **Medicamentos:** En algunos casos el médico puede recetarle medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas.
- **Red de apoyo, incluyendo grupos de apoyo:** Reunirse con otras madres o amigos pueden ayudarle a sentirse mejor y a obtener apoyo de otras personas.

Usted puede utilizar uno de estos métodos o una combinación de todos. Obtener el tratamiento adecuado puede marcar la diferencia para su bebé y para su familia.