



DEPRESIÓN POSTPARTO

Las apariencias
pueden ser engañosas...

¡Hable con alguien,
obtenga tratamiento y derrótelas!



¿Qué es la depresión postparto?

La depresión postparto – por su abreviatura, “DPP” – es un tipo de depresión que afecta a 1 de cada 8 nuevas mamás dentro de un año después de haber dado a luz. La DPP es una tristeza que dura mucho tiempo. Si usted es una mujer con depresión, no está sola. Hay ayuda disponible.

Estos son unos de los síntomas de la DPP:

- » Pérdida del interés o del placer en la vida
- » Alejamiento de los amigos y de la familia
- » Pérdida de energía y motivación para hacer cosas
- » Comer demasiado o muy poco
- » Dormir demasiado o muy poco
- » Tener problemas para recordar cosas, para concentrarse o para tomar decisiones
- » Sentirse como que no vale la pena vivir
- » Llorar mucho
- » Irritabilidad, ansiedad o inquietud
- » Tener pensamientos de hacerse daño
- » Sentirse sin valor y culpable
- » Pensar acerca de hacerle daño a su bebé

Lo que la DPP NO es:

La DPP no es algo de lo que tiene que avergonzarse.

No es culpa suya.

No es señal de una personalidad débil.

La DPP es una enfermedad que requiere atención médica al igual que la diabetes es una enfermedad que requiere atención. Usted *puede* tomar medidas para tratar la DPP y sus síntomas.



Lista de Síntomas:

Use esta lista si piensa que podría tener DPP. Si siente que tiene alguno de los síntomas que se mencionan a continuación, que han durado más de 2 semanas y están afectando su vida, hable con su doctor, enfermera o partera.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Fantasías de miedo* |
| <input type="checkbox"/> Sentirse culpable | <input type="checkbox"/> Pérdida de confianza |
| <input type="checkbox"/> Desesperanza | <input type="checkbox"/> Llena de dudas |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Cambios de ánimo |
| <input type="checkbox"/> Indefensa | <input type="checkbox"/> Cambios de apetito |
| <input type="checkbox"/> Despreciable | <input type="checkbox"/> Abrumada |
| <input type="checkbox"/> Incapaz de tomar decisiones | <input type="checkbox"/> Llanto excesivo |
| <input type="checkbox"/> Confundida | <input type="checkbox"/> Cansada/exhausta |
| <input type="checkbox"/> Incapaz de reír | <input type="checkbox"/> Ansiosa |
| <input type="checkbox"/> Extremadamente agitada | <input type="checkbox"/> Tensa |
| <input type="checkbox"/> Pensamientos de hacerse daño a sí misma o de hacerle daño a su bebé* | <input type="checkbox"/> Aislada |
| <input type="checkbox"/> Visiones extrañas* | <input type="checkbox"/> Pobre auto-asistencia |
| | <input type="checkbox"/> Baja autoestima |

* Los puntos escritos en **negrita** requieren de atención inmediata. Por favor vea a su doctor.

¿Quién puede tener DPP?

Cualquier mujer que haya tenido un bebé durante el año puede tener DPP. No hay una advertencia para la DPP.

No importa su edad, su raza ni cuánto dinero tenga.



¿Cuándo puedo tener la DPP?

La DPP puede ocurrir en cualquier momento durante el primer año después de haber dado a luz. Los síntomas duran más de 2 semanas y afectan su capacidad para funcionar como mamá.

¿Por qué tendría yo la DPP?

Después de dar a luz a un bebé, las mamás algunas veces pasan por cambios emocionales debido a una baja en los químicos en el cuerpo que se llaman hormonas. Estos cambios pueden incluir cambios de ánimo, tristeza, períodos de llanto, cambios de apetito, problemas para dormir y sentirse ansiosa, irritable o sola.

No se debe a algo que usted hizo. La depresión es causada por un desequilibrio químico.

Otras preguntas:

¿Con quién debería hablar?

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Obtenga ayuda primero hablando con su doctor, enfermera o partera. Ellos pueden ayudarle y pueden darle medicamentos para la depresión o sugerir un consejero. También puede reunirse con grupos donde asisten otras madres como usted.

¿Se puede mantener esta condición confidencial?

Sí, su atención médica es confidencial. Sin embargo, es una buena idea discutir su tratamiento con su cónyuge o con una amiga cercana para que puedan ayudarle a superarla.

¿Y el costo?

El tratamiento de la DPP es igual al tratamiento de cualquier otra condición médica – los costos están cubiertos por su seguro médico u por medio de otra asistencia de seguros federal o estatal.



¿Cómo la DPP me afecta a mí y a mi bebé?

Cuando una mamá padece de DPP, puede carecer de energía y no tener ganas de jugar con su bebé. Puede tener problemas para prestarle atención a las cosas.

Es posible que no pueda satisfacer las necesidades de amor de su bebé. Esto puede hacer que se sienta culpable y que pierda confianza en sí misma como mamá—lo cual empeora la DPP aún más.

¿Cómo pueden mejorarse las mamás con DPP?

Buenas noticias – ¡hay tratamiento disponible y funciona!

Hay 2 tipos principales de tratamiento para la DPP: **medicamentos** y **terapia**.

¿Puede regresar la DPP una vez que me sienta mejor?

Podría haber una posibilidad de que regrese después del nacimiento de otros bebés en el futuro. Si obtiene ayuda para su DPP y todavía no se siente mejor, hable con su doctor, enfermera o partera.

Ideas para hacerle frente a la DPP:

- Busque a alguien con quien hablar acerca de sus sentimientos.
- Hable con otra mamá acerca de sus sentimientos y problemas. Es posible que tenga “consejos sabios.”
- Pida a sus familiares que le ayuden a cuidar al bebé, con sus tareas y mandados.
- Encuentre tiempo para usted misma. Trate de hacer ejercicio (caminar), tomar un baño o algo más que a usted le gusta hacer. ¡Regálese 15 minutos al día!
- No se preocupe por ser perfecta, y sepa que sus sentimientos son normales.
- Evite quedarse sola.
- Aliméntese con una dieta sana. Haga varias comidas al día con porciones pequeñas.
- Lleve un diario. Anote sus emociones. Notará que lo que escriba en su diario irá cambiando y mostrará a una persona mejor y más saludable a medida que avanza el tiempo.
- Recuerde que está bien sentirse abrumada. ¡Ser mamá es difícil!
- Hable con su doctor, enfermera o partera acerca de cómo se siente.

Recuerde:



¡No está sola!
¡Se va a mejorar!

¡No tenga miedo de pedir ayuda! ¡Usted y su bebé merecen salud y felicidad!

Usted puede aprender más acerca de la DPP en los siguientes lugares:

National Women's Health Information Center
(Centro Nacional de Información de Salud de Mujeres)

Teléfono (800) 994-9662

<http://womenshealth.gov/faq/postpartum.htm>

American Psychiatric Association
(Asociación Psiquiátrica Americana)

Teléfono (888) 35-PSYCH o 888-357-7924

<http://healthyminds.org/postpartumdepression.cfm>

MedEdPPD

<http://www.mededppd.org>

Postpartum Support International
(Apoyo Internacional Postparto)

Teléfono (800) 944-4PPD o (800) 944-4773

<http://www.postpartum.net>

Puede descargar una versión que se puede imprimir de:



<http://www.mededppd.org>

Desarrollado con el apoyo de
Contrato NIMH SBIR # HHSN278200554096C

©2006 MedEdPPD.org