

Hoja informativa sobre la depresión posparto para mujeres y su red de apoyo

La presente hoja informativa brinda información básica sobre la depresión posparto (DPP) y puede ser útil para las mujeres con DPP y quienes las apoyan. Para obtener más información o ayuda para encontrar atención, comuníquese con un profesional de atención médica o con la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).**



¿Qué es la depresión posparto?

“Posparto” se refiere al tiempo después de dar a luz. La depresión posparto (DPP) es una enfermedad de salud mental que afecta a algunas mujeres después de dar a luz.

Sentirse triste, ansiosa o agobiada son algunos de los síntomas de la DPP. Es posible que no se sienta conectada con su bebé o que no sienta amor ni cuidado por él. Estos sentimientos pueden surgir en cualquier momento, pero si duran más de dos semanas, es posible que tenga DPP. Las señales de DPP pueden comenzar durante el embarazo o en los meses posteriores al parto.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión posparto?

Cada persona experimenta la DPP de manera diferente, pero aquí hay algunas señales comunes:

- Sentirse enojada o de carácter cambiante
- Sentirse triste o desesperada
- Sentirse culpable, avergonzada o sin valor
- Comer o más o menos de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Llanto o tristeza inusual
- Pérdida de interés, alegría o placer en las cosas que solía disfrutar
- Alejarse de amigos y familiares
- Pensamientos de posiblemente hacerle daño al bebé o a sí misma

Si tiene estos pensamientos o sentimientos, busque apoyo. Llame a la línea **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** para obtener apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para embarazadas y mamás primerizas. **Si tiene malestares de salud mental o una crisis de suicidio, llame o envíe un mensaje de texto a la Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis) al 988** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión posparto?

La DPP es común. Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres informan síntomas de depresión posparto en el año posterior al parto. Es posible que tenga más probabilidades de desarrollar DPP si:

- Tuvo depresión antes o durante el embarazo
- Tiene antecedentes familiares de depresión
- Experimentó abuso o dificultades cuando era niña
- Tuvo un parto difícil o traumático
- Tuvo problemas con un embarazo o parto anterior
- Tiene poco o ningún apoyo de familiares, amigos o parejas
- Experimenta o ha experimentado violencia doméstica. Para obtener ayuda, visite o llame a la **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**
- Tiene dificultades en la relación, problemas de dinero o experimenta otros acontecimientos estresantes en la vida
- Tiene menos de 20 años de edad
- Tiene dificultades para amamantar
- Tiene un bebé que nació prematuro o tiene necesidades especiales de atención médica
- Tuvo un embarazo no planeado



OASH

Office on
Women's Health

Aunque hay muchas razones por las que alguien puede desarrollar DPP, es importante saber que con apoyo y tratamiento la curación es posible.

Para escuchar cómo diferentes mujeres experimentaron señales y síntomas de DPP, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD

¿Cómo puedo encontrar apoyo o tratamiento?

Cada mujer tiene un proceso de curación específico. Hay muchas maneras en las que alguien que lucha contra la DPP puede obtener ayuda. El primer paso es buscar apoyo. Puede hablar con su profesional de atención médica, familiares, amigos u otras personas de su confianza para obtener ayuda. Trabajar con un profesional de atención médica es una buena manera de crear un plan que funcione para usted. A continuación encontrará algunas maneras de obtener ayuda; se pueden usar solas o juntas:

- **Terapia:** las sesiones de asesoramiento o terapia con un profesional de la salud mental pueden ayudarla a comprender y afrontar sus emociones y dificultades.
- **Medicamentos:** en algunos casos, se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas.
- **Grupos de apoyo:** unirse a un grupo de apoyo de otras personas que experimentan DPP puede brindar consuelo y comprensión.
- **Cuidado personal:** cuidar de sí misma es importante. Haga todo lo posible por descansar lo suficiente, coma alimentos con muchos nutrientes, como productos frescos y cereales integrales, sea físicamente activa y pida ayuda cuando sea necesario.
- **Apoyo social:** comuníquese con familiares, amigos u otras personas de su confianza que puedan ofrecerle consejos o apoyo.

Para escuchar cómo diferentes mujeres consiguieron apoyo para al DPP, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD

¿Qué puedo hacer en casa para sentirme mejor mientras recibo atención para la depresión posparto?

Es importante trabajar con un profesional de atención médica para apoyar su camino hacia la curación. También hay cosas que puede hacer en casa para ayudarse a sentirse mejor mientras recibe ayuda de un profesional:

- Hable sobre sus sentimientos con su pareja, familiares que la apoyen y amigos.
- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo. Si esto le resulta difícil, pídale a alguien de su confianza que cuide al bebé para que usted pueda descansar.
- No intente hacerlo todo usted sola. Pídale ayuda a su pareja, familiares y amigos con cosas como el cuidado de los niños, las tareas del hogar y las compras de comestibles.
- Tómese tiempo para descansos, pasar tiempo con su pareja o visitar amigos. Encuentre lugares donde también pueda llevar a su bebé.
- Hable con otras madres para aprender de sus experiencias.
- Únase a un grupo de apoyo. Pregúntele a su profesional de atención médica acerca de los grupos en su área.
- En la medida de lo posible, no realice ningún cambio importante en su vida inmediatamente después de dar a luz, como mudarse o comenzar un nuevo trabajo. Estos cambios pueden causar estrés innecesario.

¿Cuáles son las cosas más importantes que debo saber?

- Muchas mujeres experimentan la DPP.
- Si bien puede resultar difícil o con un sentimiento de soledad, la curación es posible.
- El primer paso es buscar ayuda e información. Llame a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**.
- Visite www.womenshealth.gov/talkingPPD.



OASH

Office on
Women's Health