

Para hablar con alguien que la comprenda, comuníquese con:

Postpartum Health Alliance

1-888-773-7090 (de 9 a.m. a 9 p.m., horario del Pacífico)
Hable con madres que se han recuperado de PPD
www.postpartumhealthalliance.org

Postpartum Support International

1-800-944-4PPD o 1-800-944-4773
(de 9 a.m. a 3 p.m., horario del Pacífico)
www.postpartum.net

Para más información:

American Foundation for Suicide Prevention

1-888-333-2377
www.afsp.org

American Psychological Association

www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx
www.apahelpcenter.org

Health Resources and Services Administration

www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression

MedEdPPD

Elaborado con el NIMH (en inglés y español)
www.mededppd.org

National Women's Health Information Center

www.womenshealth.gov

Speak Up When You're Down

Información y ayuda por teléfono para New Jersey
www.state.nj.us/health/fhs/postpartumdepression/index.shtml

Online PPD Support Group

www.ppdsupportpage.com

The American Psychological Association (APA), ubicada en Washington, DC, es la mayor organización científica y profesional representante de la psicología en los Estados Unidos. Incluye entre sus miembros a 150.000 investigadores, educadores, clínicos, consultores y estudiantes. La APA trabaja para hacer progresar la psicología como ciencia y profesión y como medio de fomentar la salud, la educación y el bienestar de los seres humanos.

American Psychological Association

Public Interest Directorate, Women's Programs Office
750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242
202-336-6044 www.apa.org/pi/women/

Las fotos son sólo a efectos ilustrativos. Las personas representadas son modelos.

Depresión Postparto



“¿Qué me pasa?”

“Creí que éste iba a ser el tiempo más feliz de mi vida, pero estoy tan triste.”

“Tengo tanto miedo de poder hacerle daño sin querer a mi bebé.”

“Pienso que me estoy volviendo loca.”



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

¿Qué es la Depresión Postparto y Ansiedad?

La mayoría de las mujeres esperan sentirse felices cuando tienen un bebé. Pero muchas se sienten cansadas, con miedo y solas. Están tristes y tienen ganas de llorar. Tienen la “depresión de bebés.”

Otras mujeres tienen un cambio de ánimo más preocupante — depresión postparto (PPD). (La psicosis postparto, una condición diferente y menos común, puede presentar síntomas tales como delirios o alucinaciones, es decir, pérdida de contacto con la realidad.)

La PPD puede aparecer días o meses después de tener un bebé. Puede hacer que sea difícil superar las tareas diarias. Puede afectar su capacidad de cuidarse a sí misma o a su bebé. A diferencia de la depresión de bebés, la PPD no se va sola. Puede durar semanas o meses si no se trata.

La PPD puede afectar a mujeres tanto si han tenido embarazos fáciles o problemáticos. Puede afectar a madres primerizas o a madres con uno o más hijos. Puede afectar a mujeres casadas o mujeres que no lo estén, y es independiente de la edad, raza, etnia, cultura o nivel de educación.



¿Cuáles son los síntomas de la PPD?

Los síntomas son diferentes para todos. Pueden incluir:

- Perder interés en las cosas que le gustaban antes, como el sexo.
- Comer mucho más o mucho menos de lo normal.
- Ataques de pánico. Sentirse nervioso la mayor parte del tiempo.
- Pensamientos muy rápidos.
- Sentirse culpable, echarse la culpa.
- Cambios de estado de ánimo. Sentirse muy mal o muy enojada.
- Tristeza. Llorar por mucho tiempo.
- Estar preocupada de no ser una buena madre.
- Tener miedo de estar sola con el bebé.
- Tener problema para quedarse dormida o para dormirse. Dormir demasiado.
- No tener interés en el bebé, la familia o los amigos.
- No poder concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- Pensar en hacerse daño a sí misma o al bebé. (Ver los números de teléfono en este folleto para recibir ayuda inmediatamente.)

Si estos síntomas duran más de dos semanas, es posible que necesite recibir ayuda profesional.

Independientemente de si sus síntomas son leves o graves, puede recuperarse con la atención médica adecuada.

¿Qué la pone a riesgo de PPD?

- Cambios en los niveles hormonales después del parto.
- Depresión anterior o ansiedad.
- Historial familiar de depresión o enfermedades mentales.
- Estrés de cuidar a un bebé y de ocuparse de su nueva vida.
- Un bebé que llora más de lo normal y es difícil de calmar.
- Un bebé con el cual es difícil saber si quiere dormir o si tiene hambre.
- Tener un bebé con necesidades especiales (parto prematuro o problemas de salud).
- Ser madre primeriza, madre muy joven o mayor.
- Otro tipo de estrés, como la muerte de un ser querido o un problema en la familia.
- Problemas de dinero o de trabajo.
- Demasiado tiempo sola, sin apoyo de familiares o amigos.



¿Es muy común tener PPD?

- Hasta 1 de cada 7 mujeres tiene PPD.
- La mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD nunca han estado deprimidas.
- Aproximadamente la mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD pueden haber tenido síntomas durante el embarazo. ¡Busque ayuda pronto!

Recibir la ayuda adecuada puede marcar la diferencia para usted, su bebé y su familia.

Lo que puede hacer

- Pida ayuda. Llame a un psicólogo u otro profesional de salud mental licenciado, médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Hable francamente sobre sus sentimientos con su compañero(a), otras madres, amigos y familiares.
- Acuda a un grupo de apoyo para madres. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar uno.
- Pídale a un familiar o amigo que le ayude a cuidar al bebé.
- Duerma y descansa todo lo que pueda, incluso aunque tenga que pedir más ayuda con el bebé. Si no puede dormir incluso cuando quiere, dígaselo a su médico.
- Tan pronto como su médico o su otro proveedor primario de atención médica diga que puede, haga ejercicio o camine.
- Intente no preocuparse por tareas que no sean importantes. Sea sincera sobre lo que puede hacer mientras cuida a un recién nacido.
- Reduzca la cantidad de tareas menos importantes.

La depresión postparto no es culpa suya. Es una enfermedad psicológica real y tratable. Puede recibir ayuda.

Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, haga algo positivo ahora:

Ponga el bebé en un lugar seguro, como una cuna. Llame a un familiar o amigo para recibir ayuda.

Llame a una línea de ayuda contra el suicidio. (Servicio gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana):

National Hopeline Network
1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
www.hopeline.com

National Strategy for Suicide Prevention: LifeLine
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
(ofrece ayuda por teléfono para cada estado)
www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention

PPDMoms
1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)
www.1800ppdmoms.org

También puede:

- Llamar al número de emergencias de su psicólogo u otro proveedor de salud mental licenciado.
- Llamar al número de emergencias de su médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Ir a la sala de emergencias de su hospital.

Dígale a alguien de confianza lo que siente; pídale ayuda para dar estos pasos.

Adaptado de MedEdPPD
(www.mededppd.org/mothers/get_help.asp)
Copyright © 2010 MediSpin, Inc. Adaptado con permiso.

Buenas noticias: hay esperanza ¡La PPD puede tratarse! ¡Usted puede sentirse mejor!

- La detección temprana y el tratamiento de la PPD marcan toda la diferencia.
- Si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de depresión y ansiedad como los que aparecen aquí — durante o después del embarazo — puede recibir ayuda de un psicólogo o de otro proveedor de atención de salud mental.
- Los tratamientos que funcionan para la PPD son la terapia de conversación, combinada a menudo con medicamentos para tratar la depresión. Puede aprender a superar sus emociones y problemas.
- No espere. Haga algo y busque tratamiento tan pronto como note estos síntomas físicos o emocionales. Sin tratamiento, la PPD puede empeorar.

Para encontrar a un psicólogo u otro proveedor de atención de salud mental licenciado en su área, pregúntele a su ginecólogo/obstetra, pediatra, partera, internista, u otro proveedor de atención médica primaria que le den una derivación.

El Centro de Ayuda al Consumidor de la American Psychological Association puede ayudarle también a encontrar a un psicólogo en su área. Llame al 1-800-964-2000, o visite el centro de ayuda en línea de APA en www.apa.org/helpcenter.

