

Como reconocer la
depresión posparto:

Si Se Siente

Deprimida,

Dígalo



1-800-328-3838
www.njspeakup.gov

CUANDO SE SIENTE
DEPRIMIDA, DÍGALO
1-800-328-3838



Si piensa que usted o algún ser querido padece de DPP:

- Hable sobre sus sentimientos con aquellas personas en quien confía
- Dígaselo a su médico
- Pida a familiares y a amigos que la ayuden con el cuidado del bebé
- Coma una dieta saludable
- Haga ejercicios para que tenga más energía
- Participe en un grupo de apoyo de DPP
- Obtenga tratamiento si estos sentimientos de tristeza duran más de dos semanas
- Llame al 1-800-328-3838 para averiguar acerca de los servicios de tratamiento más cerca de su casa (residentes de New Jersey)
- Visite www.njspeakup.gov

Los sentimientos saludables entre una madre y su hijo son muy importantes para el crecimiento físico y emocional del bebé. El esperar demasiado tiempo para tratar la depresión posparto (DPP) podría traer como resultado consecuencias de por vida.

Los proveedores de la atención médica y los terapeutas licenciados pueden ayudar a una mujer a obtener el mejor tratamiento para cada caso en particular. Entre estos tratamientos, encontrará la terapia correcta, los medicamentos sin peligro, y los grupos de apoyo locales.



MOMENTOS ALEGRES, MOMENTOS TRISTES, ALTIBAJOS: LOS DIFERENTES ESTADOS DE ÁNIMO DE LA DEPRESIÓN POSPARTO (CONOCIDO EN INGLÉS COMO POSTPARTUM DEPRESSION)

Todo bebé recién nacido es único, al igual que toda madre. Para algunas mujeres, el embarazo puede ser como tomarse un vaso de agua, y los primeros días tras el nacimiento de un hijo están llenos de alegría. Sin embargo, otras padecen de severos altibajos emocionales; por un momento están felices y contentas pero más tarde se sienten solas y con ganas de llorar. La mayoría de las veces, los sentimientos de tristeza son leves y desaparecen rápidamente, pero en algunos casos, estos sentimientos son graves y no desaparecen. Lo más importante es entender la diferencia y recibir ayuda cuando sea necesario.

Hasta un 80 por ciento de las madres primerizas lloran con facilidad o se sienten agotadas después del nacimiento del bebé. Estos sentimientos, conocidos como “baby blues” (depresión pasajera después del parto), por lo general desaparecen en un par de semanas. Sin embargo, algunas mujeres sienten una tristeza profunda que no desaparece. Es posible que estas mujeres sufran de depresión posparto (DPP) o, de una afección menos común conocida como psicosis de posparto. Las mujeres que padecen de estos problemas aún graves, podrían tener dificultades para establecer lazos con su bebé al sentir que no son buenas madres o creer que no aman a su bebé lo suficiente.

Estos sentimientos son frustrantes, sin embargo, las mujeres deben saber que hay tratamientos disponibles.

1-800-328-3838

www.njspeakup.gov

DPP: ES TEMPORAL Y SE PUEDE RECIBIR TRATAMIENTO PARA ELLO

El tener un bebé es un cambio grande en la vida de una mujer. La depresión posparto (DPP) puede afectar a cualquier mujer con las siguientes características:

- Esté embarazada
- Haya tenido un bebé recientemente
- Se haya hecho un aborto o haya sufrido una pérdida de embarazo
- Haya dejado de amamantar

DPP puede manifestarse algunos días o hasta algunos meses después del nacimiento del bebé. Las señales de aviso son diferentes en cada persona, pero pueden incluir:

- Problemas de insomnio, o duerme demasiado
- Cambios en el apetito – come mucho más o come menos
- Se siente irritable, enojada, o nerviosa
- Se siente exhausta
- No disfruta de la vida tanto como antes
- Falta de interés en el bebé
- Falta de interés en los amigos y en la familia
- Falta de interés en el sexo
- Se siente culpable o que no vale nada
- Se siente desamparada
- Lloro sin poderlo controlar
- Se siente que es una mala madre
- Tiene problemas para concentrarse
- Poca energía
- Tiene pensamientos suicidas, de hacerle daño al bebé o hacerse daño a sí misma

La familia y los amigos podrían sentirse contrariados y confundidos por estos cambios de ánimo – en realidad, puede que se den cuenta que hay un problema, aun antes que la nueva madre se dé cuenta. Pueden ayudarla siendo más pacientes y ofreciéndole su apoyo.

Sin embargo, puede que el amor y el apoyo no sean suficientes. Si los síntomas duran más de dos semanas, o afectan la capacidad de la mujer para disfrutar su vida diaria, sus seres queridos deben alentar a la nueva madre a recibir ayuda inmediatamente. Aunque los síntomas sean leves o intensos, con el tratamiento adecuado, cualquiera puede recuperarse de la DPP.

LA DEPRESIÓN POSPARTO PUEDE AFECTAR A CUALQUIERA: AUNQUE SEA JOVEN O MAYOR, DE LA CIUDAD O DE LAS AFUERAS

Nadie está 100 por ciento seguro de la razón por la que sucede la depresión posparto, pero entre los factores de riesgo se encuentran:

- Los cambios en los niveles hormonales del cuerpo
- Un embarazo difícil
- Un nacimiento que no ocurrió como se planeó
- Problemas médicos con la madre o el bebé
- La falta de sueño suficiente
- El sentirse sola
- La pérdida de la libertad
- Los cambios repentinos en la rutina del hogar o del trabajo
- Los antecedentes de depresión ya sea de la persona o en su familia
- Haber padecido de DPP anteriormente
- No tener el apoyo suficiente de la familia y de los amigos
- Los altos niveles de tensión

Aunque algunas mujeres tienen más probabilidades de sufrir de depresión que otras, la depresión posparto puede ocurrir con cualquier embarazo o nacimiento, aunque la mujer haya tenido otros bebés sin problemas emocionales. Las mujeres de cualquier cultura, edad, nivel económico, y raza pueden padecer de DPP.

Es importante recordar que la DPP no es culpa de nadie y que existen tratamientos para curarla.



Quando una Mujer Tiene un Bebé

1 de cada 10 mujeres

Sufre de depresión durante el embarazo. Estos síntomas son como la depresión pasajera, pero ocurren antes que el bebé nazca.

8 de cada 10 mujeres

Tienen sentimientos conocidos como “baby blues” (depresión pasajera después del parto). Pueden que lloren sin motivo, se sientan impacientes, irritables, inquietas, y con ansiedad.

1 de cada 8 mujeres

Sufre de depresión posparto (DPP). Una mujer con DPP puede sentirse cansada, triste, confundida, con ansiedad, irritable, culpable, y puede tener dificultades para concentrarse y recordar cosas. Puede tener problemas para comer y dormir. Puede sentir que quiere hacerle daño al bebé o hacerse daño a sí misma. Su estado de ánimo puede variar desde sentirse muy feliz a sentirse muy triste. Puede sentirse fuera de control y tratar de evitar ver a otras personas o querer hablar de sus sentimientos.

1 de cada 1,000 mujeres

Sufre de psicosis de posparto, lo cual ocurre por lo general dentro de los tres primeros meses después del nacimiento del bebé. Esta enfermedad es poco común, y los síntomas son graves. Una mujer con psicosis no sabe lo que es real y lo que es imaginario. Puede tener alucinaciones o delirios. Puede tener problemas para dormir, y sus acciones pueden ser extrañas e impredecibles.

En New Jersey

Entre 11,000 y 16,000 mujeres padecen de DPP cada año.



Jon S. Corzine
Governor



Fred M. Jacobs, M.D., J.D.
Commissioner





Depresión Posparto

Si se siente deprimida, dígalo

1 de cada 8 madres sufre de depresión posparto. Si usted o algún ser querido padece de sentimientos de tristeza que duran más de un par de semanas, es hora de buscar ayuda. Para identificar los recursos adecuados cerca de usted, llame a la línea de ayuda disponible 24 horas al día, los 7 días de la semana al 1-800-328-3838.

SITEO EN EL INTERNET: njspeakup.gov

TELÉFONO: 1-800-328-3838



Jon S. Corzine
Governor



Fred M. Jacobs, M.D., J.D.
Commissioner