

# HABLA CUANDO ESTES DEPRIMIDA

## 1 | LA DEPRESIÓN MATERNA Y LA ANSIEDAD SON COMUNES.

Es la complicación número uno del embarazo. En los EE.UU., entre el 15% y el 20% de las nuevas mamás, o aproximadamente 1 millón de mujeres, experimentan cada año trastornos perinatales del estado de ánimo y ansiedad. Algunos estudios sugieren que el número puede ser aún mayor.

### NO ESTÁS SOLA.

La depresión materna puede afectar a cualquier mujer, independientemente de su edad, ingresos, cultura o educación.

## 2 | PODRÍAS EXPERIMENTAR ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS.

- Sentimientos de tristeza o enojo.
- Cambios de humor: altibajos, sentirte abrumada.
- Dificultad para concentrarte.
- Falta de interés en las cosas que solías disfrutar.
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación.
- Ataques de pánico, nerviosismo y ansiedad.
- Excesiva preocupación por tu bebé.
- Pensamientos de hacerte daño a ti misma o a tu bebé.
- Temor de que no puedas cuidar a tu bebé.
- Sentimientos de culpa e insuficiencia.
- Dificultad para aceptar la maternidad.
- Pensamiento irracional; ver o escuchar cosas que no están allí.

Algunas de las formas en que las mujeres describen sus sentimientos incluyen:

*Quiero llorar todo el tiempo.  
Siento que estoy en una montaña rusa emocional.  
Nunca me sentiré como yo misma otra vez.  
No creo que le guste a mi bebé.  
Todo se siente como un gran esfuerzo.*

## 3 | LOS SÍNTOMAS PUEDEN APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL EMBARAZO, Y HASTA EL PRIMER AÑO DEL NIÑO.

La tristeza del bebé, un período de ajuste normal después del nacimiento, generalmente dura de 2 a 3 semanas. Si tienes alguno de los síntomas enumerados que se mantuvo igual o empeoró y duró más de 5 semanas, puedes estar experimentando depresión o ansiedad materna.

## 4 | NO HICISTE NADA PARA QUE ESTO PASARA.

No eres una persona débil o mala. Tienes una enfermedad común y tratable. La investigación muestra que hay una variedad de factores de riesgo que pueden afectar cómo te sientes, incluido tu historial médico, cómo tu cuerpo procesa ciertas hormonas, el nivel de estrés que estás experimentando y cuánta ayuda tienes con tu bebé. Lo que sí sabemos es que **NO ES CULPA TUYA.**

## 5 | CUANTO ANTES RECIBAS AYUDA, MEJOR.

Mereces estar sana y tu bebé necesita una madre sana para prosperar. No esperes para buscar ayuda. Habla con alguien de confianza. **LA AYUDA** está disponible.

Si estás pensando en hacerte daño a ti misma o al bebé, llama al 911 de inmediato.

## 6 | EXISTE AYUDA PARA TI.

### Recursos en línea/telefónicos: ¡Necesito más información!

Apoyo posparto internacional (Postpartum Support International)  
1.800.944.4773  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Derivaciones a Salud Pública por problemas de salud psicosocial/mental WIC-1800 414-4WIC

### Grupos de soporte virtual

Grupo de soporte virtual Cuidando de Mamá Salud Mental Materna ahora  
Barbara Sheehy (415) 544-2395

### Recursos en persona: ¡Necesito a alguien con quien hablar!

George and Cynthia Miller Wellness Center-  
**(925) 313-7940** 25 Allen St. Abierto L-V 12-8:15 p. m. y Sáb. de 8 a. m. a 4:15 p. m.

Acceso a la salud conductual las 24 horas/Línea AOD- **(888) 678-7277**

Enfermera asesora del Condado de Contra Costa las 24 horas **(800) 495-8885**

### CalWORKs/Bienestar para clientes que trabajan

AOD/Servicios de salud mental  
Persona de enlace: **(925) 608-5985**

Lashandra Good, persona de enlace de Alcohol y Otras Drogas Perinatales (AOD)  
**(925)723-2566**

### En una emergencia: ¡Tengo miedo por mí o por mi bebé!

Línea de crisis del condado de Contra Costa las 24 horas **(800) 833-2900**

Línea Nacional de Prevención del Suicidio  
1 (800) 273 TALK



Adaptado de Postpartum Progress, [www.postpartumprogress.com](http://www.postpartumprogress.com), donde puedes obtener más información sobre las enfermedades mentales relacionadas con el parto. Este folleto también está disponible en inglés, chino y vietnamita.

[www.maternalmentalhealthnow.org](http://www.maternalmentalhealthnow.org)

## 6 COSAS

Cada Nueva Mamá Y Futura Mamá Deben Saber Acerca De La Depresión Materna





# DEPRESIÓN Y ANSIEDAD PRE/POSPARTO

MELANCOLÍA POSPARTO	DEPRESIÓN Y ANSIEDAD PRE/POSPARTO	PSICOSIS POSPARTO
<b>¿Qué tan común es?</b>		
Esto es normal. 50%-80% de las mujeres experimentan melancolía.	15%-23% de las mujeres, más frecuente en adolescentes. 10% de los hombres.	1-2 por cada 1.000 mujeres. Más frecuente en personas con un a historia de enfermedad mental.
<b>¿Cuándo empieza, cuánto dura?</b>		
Puede ocurrir durante la primera semana, desaparecerá en 2 o 3 semanas.	Puede ocurrir en cualquier momento del embarazo o en el primer año después del parto. Puede presentarse gradualmente o de repente. Si no se trata, puede persistir.	Usualmente se presenta en las cuatro primeras semanas después del parto. <b>Necesita tratamiento inmediato.</b>
<b>¿Siente usted estos síntomas?</b>		
<input type="checkbox"/> Se siente triste o sin esperanza <input type="checkbox"/> Poco interés o placer en hacer las cosas <input type="checkbox"/> Se siente abrumada o estresada <input type="checkbox"/> Se siente culpable o que no vale nada <input type="checkbox"/> Se preocupa demasiado <input type="checkbox"/> Se siente inquieta, irritable o malhumorada <input type="checkbox"/> Llorar <input type="checkbox"/> Tiene pensamientos que la atemorizan o inquietan	<input type="checkbox"/> Tiene problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones <input type="checkbox"/> Se ha retirado de la familia o amigos <input type="checkbox"/> Pierde interés en bañarse, peinarse o vestirse <input type="checkbox"/> Tiene poca o nada de interés para atender al bebé <input type="checkbox"/> Come mucho o muy poco <input type="checkbox"/> Tiene poca o nada de energía <input type="checkbox"/> Tiene problemas para dormir o duerme mucho <input type="checkbox"/> Tiene ideas de morirse o del suicidio	<input type="checkbox"/> Ve o escucha cosas que otros no perciben <input type="checkbox"/> Siente agitación, inquietud, irritabilidad <input type="checkbox"/> Confusión <input type="checkbox"/> Paranoia (sentimientos extremos) <input type="checkbox"/> Cambios extremos del estado de ánimo <input type="checkbox"/> Pensamiento delirantes (negación del parto, necesidad de matar al bebé) <input type="checkbox"/> Pensamientos o planes de hacerse daño o hacerle daño al bebé
<b>¿Qué puedo hacer?</b>		
<p align="center"><b>¡No debe culparse!</b></p> <p>Hable con su doctor acerca de lo que siente. Encuentre una persona con quien pueda hablar – posiblemente otra mamá primeriza. Busque apoyo en los demás.</p>		<p><b>Esta es una emergencia.</b></p> <p>Necesita ver a un médico inmediatamente. Su familia puede notar que algo está mal, antes que usted lo note.</p>
<b>¿Dónde puedo pedir ayuda e información?</b>		
1-888-678-7277 Acceso a Salud Mental	1-800-773-6667 Apoyo por teléfono Depresión Posparto	1-800-944-4773 Apoyo International Posparto <a href="http://www.postpartum.net">www.postpartum.net</a>
1-800-833-2900 Línea de Crisis		Vaya a la Sala de Emergencia del Hospital