



¡No está sola!

Sin ayuda, puede ser difícil para las madres deprimidas enfrentar la vida diaria y el estrés. Estas madres pueden tener dificultad en formar el vínculo con sus bebés. Sus bebés pueden desarrollar problemas de aprendizaje y de comportamiento.

El tratamiento puede hacer una gran diferencia. Lamentablemente, la mayoría de las mujeres no buscan la ayuda que necesitan. Recibir tratamiento lo más antes posible puede prevenir problemas más serios en el futuro.

Recursos

Healthy New Moms
(Nuevas Mamás Saludables)

Depression During and After Pregnancy Support
(Apoyo para la Depresión Durante y Después del Parto)
800-PPD-MOMS (800-773-6667)
www.healthynewmoms.org

Maryland Suicide and Crisis Hotline
(Línea Directa para Suicidio y Crisis)
800-422-0009

Postpartum Support International
(Apoyo Postparto Internacional)
800-944-4PPD (800-944-4773)
www.postpartum.net



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Lt. Gobernador
Jcgv UA "GAUZH"bZA "8", Secretario, DHMH

Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland

Oficina do Salud Materno Infantil
201 West Preston Street
Baltimore, Maryland 21201
410-767-6713
1-877-4MD-DHMH (463-3464)
Fax 410-333-5233
Maryland Relay 1-800-735-2258

Administración de Higiene Mental
410-402-8300

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) funcionan sobre la base de la no discriminación. La política establecida prohíbe toda discriminación que se base en motivos de raza, color, sexo o nacionalidad de origen y se aplica a las prestaciones de empleo y a la concesión de ventajas, privilegios y comodidades especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley para Americanos con Discapacidades, garantiza que aquellos individuos calificados que sufran discapacidades cuenten con la posibilidad de participar y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de empleo otorgados por el DHMH.

Acerca de la Depresión Postparto

La depresión afecta a una de cada ocho nuevas madres, y se puede tratar. Obtener ayuda significa que está cuidando de su familia y de si misma.



Depresión Postparto

Causas

La depresión es una enfermedad que es causada por cambios químicos en el cerebro. Puede ser debido a los varios estreses de ser una nueva madre o por el cambio en hormonas después del nacimiento del bebé. No se sabe la causa exacta.

¿Quiere decir la “melancolía postparto”?

No. La mayoría de las nuevas madres experimentan “melancolía postparto” (conocida en inglés como “baby blues”) pero sus síntomas son leves. Se pueden sentir llorosas, ansiosas, y de mal humor. Los síntomas pueden ir y venir a menudo pero no duran más de dos semanas después del parto.

Factores de riesgo

La depresión postparto es más común en mujeres que han:

- ◆ Sufrido previamente una depresión o trastorno bipolar – antes, durante o después del embarazo
- ◆ Tenido el síndrome premenstrual severo (PMS en inglés)
- ◆ Tenido familiares que sufren de depresión o trastorno bipolar
- ◆ Tenido una situación estresante recientemente, como la pérdida de un ser querido, y problemas de la familia o del trabajo.

Sin embargo, las mujeres sin factores de riesgo se pueden deprimir.

¿Podría estar sufriendo de la depresión postparto?

Los síntomas de la depresión aparecen más a menudo dos semanas a varios meses después del parto. Busque ayuda si cualquiera de estos síntomas dura más de dos semanas:

- ◆ Sentimiento de tristeza, ansiedad o mal humor
- ◆ Llanto frecuente
- ◆ Falta de ánimo para realizar las tareas diarias
- ◆ No tener hambre, o comer cuando no tiene hambre
- ◆ Falta de interés en su arreglo personal (vestimenta, higiene, peinado)
- ◆ Problemas para dormir aun estando cansada o sueño excesivo
- ◆ Cosas ya no parecen divertidas o interesantes
- ◆ Dificultad para concentrarse
- ◆ Sentirse desesperada
- ◆ Dificultad para tomar decisiones
- ◆ Preocupación excesiva por el recién nacido o sentir indiferencia hacia el bebé
- ◆ Temor de lastimar el bebé o estar sola con el bebé
- ◆ Pensamientos de infligir daño a sí misma o de suicidio



Tratamiento

Los medicamentos para el tratamiento de la depresión son muy eficaces. Muchas madres siguen dando pecho a su bebé cuando están tomando estos medicamentos. Aunque se necesitan más estudios para tener certeza, el riesgo para los niños amamantados parece ser muy bajo.

La terapia con un consejero también puede ayudar. Para algunas mujeres, puede ser todo que es necesitado. Para otras, se puede utilizar junto con los medicamentos recetados por el médico. Su familia, sus amistades, o grupos de apoyo pueden ayudar también a reducir el estrés.

Otros problemas de la salud tales como problemas de la tiroide y el trastorno bipolar pueden causar muchos de los mismos síntomas pero necesitan un tratamiento diferente. Hable con un médico con experiencia en tratar casos de depresión postparto. Juntos, ustedes pueden elegir un plan de tratamiento que es correcto para usted.