



Recuerde...

La depresión y la ansiedad perinatal son condiciones comunes que deben ser tratadas.

Con la ayuda adecuada, ella se sentirá mejor.

USTED puede ayudarla a obtener el cuidado que necesita.



A quién llamar para pedir ayuda

Mantenga el número de teléfono de su médico, enfermero o partera a la mano.

Postpartum Support International (grupo de apoyo perinatal internacional) 1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto al: 503-894-9453 para obtener apoyo y recursos en su localidad.

Red Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454 para hablar con una persona capacitada las 24 horas del día los 7 días de la semana acerca de cualquier problema de salud mental.



Para obtener más Información

Moms' Mental Health Matters (la salud mental de las madres importa) <https://www1.nichd.nih.gov/ncmhpep>

Postpartum Support International (grupo de apoyo perinatal) <https://www.postpartum.net>
Tiene recursos para madres y padres

MotherToBaby (de la madre al bebé) <https://mothertobaby.org>
Expertos en medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia

Este folleto cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. bajo la subvención número UF5MC26845 titulada Supporting Healthy Start Performance Project como parte de una adjudicación por un total de \$2,472,000 dólares con un 0 % financiado con fuentes no gubernamentales. Esta información o el contenido y las conclusiones pertenecen al autor y no deben interpretarse como la posición o la política oficial de, ni debe inferirse ningún respaldo por parte de la HRSA, el HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.

Depresión y ansiedad durante y después del embarazo

Lo que los padres, parejas, familias y amigos deberían saber



¿Qué es la depresión perinatal?

La depresión perinatal es una condición a la que muchas mujeres embarazadas y nuevas madres se enfrentan. Una mujer con esta condición puede llegar a sentirse muy triste o ansiosa. La depresión perinatal puede hacer que resulte difícil para la mujer cuidarse a sí misma o a su bebé.

Puede pasarle a cualquier madre.

1 de cada 7 mujeres puede sufrir de depresión perinatal. Puede pasar durante el embarazo o hasta un año después de haber dado a luz. Puede afectar a las mujeres de cualquier edad, raza, etnia, cultura, ingreso económico o educación.

Es una condición seria, pero hay tratamientos que funcionan.

Con la ayuda apropiada, cualquier mujer con depresión perinatal o ansiedad puede mejorar. Obtener ayuda hace toda la diferencia para la mujer, el bebé y la familia.

Algunos tratamientos efectivos incluyen:

- Terapia
- Medicamentos
- Apoyo social, incluyendo grupos de apoyo



Señales y síntomas

Puede que los miembros de la familia o amigos sean los primeros en notar depresión o ansiedad en una mujer cuando está embarazada o cuando acaba de dar a luz. Manténgase alerta si nota las siguientes señales.

Ella...

- ☐ Se ve triste, desesperanzada o estresada la mayor parte del tiempo
- ☐ Se le ve poco interés en las cosas que solía disfrutar
- ☐ Parece tener dificultad cuando trata de concentrarse o lidiar con la rutina diaria
- ☐ Se ve muy ansiosa, nerviosa o irritable
- ☐ Se preocupa constantemente por O muestra poco interés por

¿Le preocupa a usted que...

- ☐ ella parece que no es capaz de cuidar de sí misma o del bebé?
- ☐ que ella pueda lastimarse o lastimar al bebé?

Es mucho más que los “baby blues” (nostalgia posparto)

Muchas mujeres se sienten llorosas y exhaustas al traer un nuevo bebé al hogar. Si los síntomas persisten por más de dos semanas, puede que tenga depresión o ansiedad perinatal. .

Cómo usted puede ayudar

Si conoce a alguna mujer que muestre señales de depresión o ansiedad perinatal, puede hacer lo siguiente.

Motívela a buscar ayuda. Dígale que llame a su médico, enfermero o partera. Ayúdela a hacer la llamada si así lo necesita.

Escúchela. Déjela hablar acerca de sus sentimientos y ofrézcale ayuda. Deje que se enfoque en sus necesidades. Dele tiempo para encontrarse con amigos, hacer ejercicio o tener tiempo para sí misma.

Ayude en el hogar. Ayude con los cuidados del bebé y con los quehaceres del hogar.

Tome tiempo para usted. La depresión de una madre puede ser difícil para toda la familia, así que recuerde tomarse el tiempo para usted también.

Si le preocupa la seguridad de ella o la seguridad bebé, se trata de una emergencia médica. Llame al 911 o llévela a la sala de emergencias más cercana.

¿Sabía qué?

Los padres también pueden sufrir de depresión antes o después del nacimiento bebé. Esto le ocurre a 1 de cada 10 padres. Los padres también deben buscar ayuda.