

LA DEPRESIÓN POSPARTO Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

MAMÁS SALUDABLES. BEBÉS FUERTES.



La depresión posparto (también llamada PPD, por sus siglas en inglés) es una afección médica que padecen muchas mujeres después de tener un bebé. Son sentimientos intensos de tristeza, ansiedad (preocupación) y cansancio que duran mucho tiempo después del parto.



La depresión posparto es una condición común y tratable que los proveedores de atención médica y los seres queridos deben tomar en serio, junto con otros problemas de salud mental. Todos los padres, incluidos los padres, las parejas y los padres adoptivos pueden

experimentar cambios de humor cuando hay un nuevo bebé en el hogar. Esto es aún más relevante cuando el nuevo bebé de los padres tiene un defecto de nacimiento u otras razones para permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés).

DATOS CLAVE Y ESTADÍSTICAS

1 DE CADA 8 MUJERES



REPORTA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN DEPUÉS DEL PARTO.

Los sentimientos de la PPD son más intensos y duran más que los de la tristeza de maternidad, o "baby blues" (depresión breve y transitoria), un término que se usa para describir la preocupación, la tristeza y el cansancio que experimentan muchas mujeres después de tener un bebé.

20%

Aproximadamente a 1 de cada 5 mujeres no se les preguntó acerca de la depresión durante una visita prenatal, por lo que es importante que le diga a su proveedor de atención médica cómo se siente.

APROXIMADAMENTE

3%

DE TODOS LOS BEBÉS NACIDOS EN LOS EE. UU. NACEN CON UN DEFECTO DE NACIMIENTO

SEÑALES Y SÍNTOMAS

Las señales y los síntomas de la depresión posparto pueden ser físicos, pero también podrían incluir sentimientos de tristeza, ansiedad y agotamiento que dificultan llevar a cabo las actividades de cuidado diario para usted, su bebé u otras personas.



CONOZCA SUS RIESGOS



El riesgo de depresión posparto es mayor para las mujeres con antecedentes de una condición de salud mental o que han experimentado depresión o ansiedad durante el embarazo.

La depresión posparto no tratada puede tener efectos a largo plazo tanto en la madre como en el niño.

Si cree que tiene síntomas de PPD, llame a su proveedor. Si usted o su familia/amigos están preocupados por su seguridad, o cree que podría lastimarse o lastimar a su bebé, llame a su proveedor o a los servicios de emergencia al 911 de inmediato.

Las opciones para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial incluyen:

- La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness) 1-800-950-NAMI (6264)
- Línea Directa Nacional de Salud Materna: 1-833-TLC-MAMA (6262)
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio al: 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de asistencia internacional de apoyo posparto: 1-800-944-4773

Las mujeres con mayor riesgo de padecer problemas de salud mental materna son aquellas que:

- tienen un historial personal o familiar de condiciones de salud mental
- carecen de apoyo social, especialmente de su pareja
- experimentaron un parto traumático o sufrieron un trauma anterior en sus vidas
- experimentaron complicaciones durante el embarazo, como tener un bebé con un defecto de nacimiento o sufrir una [pérdida de embarazo](#)
- tienen un bebé en la NICU

CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN

Es posible que su proveedor de atención médica le recomiende:

- **Consejería** (terapia)
- **Grupos de apoyo para conectarse** con personas que comparten sus sentimientos y experiencias
- **Medicamentos** como antidepresivos



Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier cosa que no le parezca bien.



El apoyo de familiares y amigos puede ser beneficioso para ayudar a manejar los síntomas de la depresión posparto.



El ejercicio, el cuidado personal y dormir lo suficiente también pueden ser útiles para manejar la depresión posparto.

RECURSOS

Descripción general de la depresión posparto:

<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/depresion-durante-el-embarazo.aspx>

Campaña Hear Her (Escúchela) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>