

DEPRESIÓN POSTPARTO

¿Qué es la depresión postparto?

Algunas madres sufren síntomas como cansancio, irritabilidad y ansiedad. Las alteraciones emocionales del postparto no le afecta igual a toda mujer. Estos síntomas dejan a la mujer sintiéndose culpable, avergonzada y angustiada.



¿Qué debo saber sobre la depresión postparto?

La depresión postparto puede ocurrir a pocos días del parto o puede presentarse gradualmente, a veces hasta un año después del parto. Muchas veces las mujeres solamente tienen síntomas de ansiedad, trastornos de pánico o pensamientos obsesivos, y no muestran ninguna señal de depresión.

¿Qué te pone a riesgo de la depresión postparto?

- Síndrome premenstrual severo
- Historial de depresión o trastornos mentales
- Previo padecimiento de depresión postparto (existe un 50-70% de riesgo a que vuelva a suceder)
- Un embarazo no deseado o un parto difícil
- Parto de un bebé prematuro o en condiciones graves
- Antecedentes familiares de depresión incluyendo la depresión postparto
- Falta de apoyo, una relación de pareja inestable



Entre el 10 – 20% de madres primerizas sufren de la depresión postparto. No se sienta culpable. No está sola.

Para mayor información, llame a la Línea para la Salud de la Familia 1-800-451-BABY (2229) o la Línea de Información Prenatal en Español 1-800-504-7081

¿SUFRE USTED DE LA DEPRESIÓN?

¿Cuáles son algunas de las señales de la depresión postparto?

- Falta de energía, fatiga, cansancio
- Tristeza, depresión, desesperación
- Pérdida de apetito y de memoria
- Dificultad al concentrarse y confusión
- Demasiada preocupación por el bebé
- Llorar incontrolablemente, irritabilidad
- Sentimientos de culpabilidad, sentirse inútil, baja autoestima
- Falta de interés en el bebé
- Temor de lastimarse usted o a su bebé
- Altibajos emocionales
- Falta de interés en el sexo
- Insomnio y otros trastornos al dormir

¿Podría yo identificar si padezco de la depresión postparto?

¿No puede dejar de llorar, se siente abrumada, con ansiedad, y siente que no puede con la vida?

¿No puede dormir a pesar de estar cansada y/o está perdiendo peso sin haberse puesto a dieta?

¿Siente confusión, pérdida de memoria, desorientación y tiene dificultad en hacer las tareas cotidianas?

¿Se siente distante de su bebé?

Si contestó "Sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, es posible que sufra de un trastorno emocional del postparto. La siguiente organización puede ayudarla.

Apoyo Internacional para el Postparto

1-800-944-4PPD (4773) www.postpartum.net



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401, Miami, FL 33135
Tel (305) 541-0210 ▪ Fax (305) 541-0213
www.hscommand.org