

*Para hablar con alguien que la comprenda, comuníquese con:*

**Postpartum Health Alliance**

1-888-773-7090 (de 9 a.m. a 9 p.m., horario del Pacífico)  
Hable con madres que se han recuperado de PPD  
[www.postpartumhealthalliance.org](http://www.postpartumhealthalliance.org)

**Postpartum Support International**

1-800-944-4PPD o 1-800-944-4773  
(de 9 a.m. a 3 p.m., horario del Pacífico)  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

*Para más información:*

**American Foundation for Suicide Prevention**

1-888-333-2377  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

**American Psychological Association**

[www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx](http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx)  
[www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)

**Health Resources and Services Administration**

[www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression](http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression)

**MedEdPPD**

Elaborado con el NIMH (en inglés y español)  
[www.mededppd.org](http://www.mededppd.org)

**National Women's Health Information Center**

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

**Speak Up When You're Down**

Información y ayuda por teléfono para New Jersey  
[www.state.nj.us/health/fhs/postpartumdepression/index.shtml](http://www.state.nj.us/health/fhs/postpartumdepression/index.shtml)

**Online PPD Support Group**

[www.ppdsupportpage.com](http://www.ppdsupportpage.com)

The American Psychological Association (APA), ubicada en Washington, DC, es la mayor organización científica y profesional representante de la psicología en los Estados Unidos. Incluye entre sus miembros a 150.000 investigadores, educadores, clínicos, consultores y estudiantes. La APA trabaja para hacer progresar la psicología como ciencia y profesión y como medio de fomentar la salud, la educación y el bienestar de los seres humanos.

**American Psychological Association**

Public Interest Directorate, Women's Programs Office  
750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242  
202-336-6044 [www.apa.org/pi/women/](http://www.apa.org/pi/women/)

Las fotos son sólo a efectos ilustrativos. Las personas representadas son modelos.

# Depresión Postparto



*“¿Qué me pasa?”*

*“Creí que éste iba a ser el tiempo más feliz de mi vida, pero estoy tan triste.”*

*“Tengo tanto miedo de poder hacerle daño sin querer a mi bebé.”*

*“Pienso que me estoy volviendo loca.”*



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

# ¿Qué es la Depresión Postparto y Ansiedad?

La mayoría de las mujeres esperan sentirse felices cuando tienen un bebé. Pero muchas se sienten cansadas, con miedo y solas. Están tristes y tienen ganas de llorar. Tienen la “depresión de bebés.”

Otras mujeres tienen un cambio de ánimo más preocupante — depresión postparto (PPD). (La psicosis postparto, una condición diferente y menos común, puede presentar síntomas tales como delirios o alucinaciones, es decir, pérdida de contacto con la realidad.)

La PPD puede aparecer días o meses después de tener un bebé. Puede hacer que sea difícil superar las tareas diarias. Puede afectar su capacidad de cuidarse a sí misma o a su bebé. A diferencia de la depresión de bebés, la PPD no se va sola. Puede durar semanas o meses si no se trata.

La PPD puede afectar a mujeres tanto si han tenido embarazos fáciles o problemáticos. Puede afectar a madres primerizas o a madres con uno o más hijos. Puede afectar a mujeres casadas o mujeres que no lo estén, y es independiente de la edad, raza, etnia, cultura o nivel de educación.



*¿Cuáles son los síntomas de la PPD?*

Los síntomas son diferentes para todos. Pueden incluir:

- Perder interés en las cosas que le gustaban antes, como el sexo.
- Comer mucho más o mucho menos de lo normal.
- Ataques de pánico. Sentirse nervioso la mayor parte del tiempo.
- Pensamientos muy rápidos.
- Sentirse culpable, echarse la culpa.
- Cambios de estado de ánimo. Sentirse muy mal o muy enojada.
- Tristeza. Llorar por mucho tiempo.
- Estar preocupada de no ser una buena madre.
- Tener miedo de estar sola con el bebé.
- Tener problema para quedarse dormida o para dormirse. Dormir demasiado.
- No tener interés en el bebé, la familia o los amigos.
- No poder concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- Pensar en hacerse daño a sí misma o al bebé. (Ver los números de teléfono en este folleto para recibir ayuda inmediatamente.)

Si estos síntomas duran más de dos semanas, es posible que necesite recibir ayuda profesional.

***Independientemente de si sus síntomas son leves o graves, puede recuperarse con la atención médica adecuada.***

## ¿Qué la pone a riesgo de PPD?

- Cambios en los niveles hormonales después del parto.
- Depresión anterior o ansiedad.
- Historial familiar de depresión o enfermedades mentales.
- Estrés de cuidar a un bebé y de ocuparse de su nueva vida.
- Un bebé que llora más de lo normal y es difícil de calmar.
- Un bebé con el cual es difícil saber si quiere dormir o si tiene hambre.
- Tener un bebé con necesidades especiales (parto prematuro o problemas de salud).
- Ser madre primeriza, madre muy joven o mayor.
- Otro tipo de estrés, como la muerte de un ser querido o un problema en la familia.
- Problemas de dinero o de trabajo.
- Demasiado tiempo sola, sin apoyo de familiares o amigos.



### ¿Es muy común tener PPD?

- Hasta 1 de cada 7 mujeres tiene PPD.
- La mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD nunca han estado deprimidas.
- Aproximadamente la mitad de las mujeres que reciben un diagnóstico de PPD pueden haber tenido síntomas durante el embarazo. ¡Busque ayuda pronto!

*Recibir la ayuda adecuada puede marcar la diferencia para usted, su bebé y su familia.*

### Lo que puede hacer

- Pida ayuda. Llame a un psicólogo u otro profesional de salud mental licenciado, médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Hable francamente sobre sus sentimientos con su compañero(a), otras madres, amigos y familiares.
- Acuda a un grupo de apoyo para madres. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a encontrar uno.
- Pídale a un familiar o amigo que le ayude a cuidar al bebé.
- Duerma y descansa todo lo que pueda, incluso aunque tenga que pedir más ayuda con el bebé. Si no puede dormir incluso cuando quiere, dígaselo a su médico.
- Tan pronto como su médico o su otro proveedor primario de atención médica diga que puede, haga ejercicio o camine.
- Intente no preocuparse por tareas que no sean importantes. Sea sincera sobre lo que puede hacer mientras cuida a un recién nacido.
- Reduzca la cantidad de tareas menos importantes.

**La depresión postparto no es culpa suya. Es una enfermedad psicológica real y tratable. Puede recibir ayuda.**

## Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, haga algo positivo ahora:

Ponga el bebé en un lugar seguro, como una cuna. Llame a un familiar o amigo para recibir ayuda.

Llame a una línea de ayuda contra el suicidio. (Servicio gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana):

### National Hopeline Network

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)  
www.hopeline.com

### National Strategy for Suicide Prevention: LifeLine

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)  
(ofrece ayuda por teléfono para cada estado)  
www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention

### PPDMoms

1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)  
www.1800ppdmoms.org

También puede:

- Llamar al número de emergencias de su psicólogo u otro proveedor de salud mental licenciado.
- Llamar al número de emergencias de su médico u otro proveedor primario de atención médica.
- Ir a la sala de emergencias de su hospital.

Dígale a alguien de confianza lo que siente; pídale ayuda para dar estos pasos.

*Adaptado de MedEdPPD*

*(www.mededppd.org/mothers/get\_help.asp)*

*Copyright © 2010 MediSpin, Inc. Adaptado con permiso.*

## Buenas noticias: hay esperanza ¡La PPD puede tratarse! ¡Usted puede sentirse mejor!

- La detección temprana y el tratamiento de la PPD marcan toda la diferencia.
- Si usted o alguien que usted conoce tiene síntomas de depresión y ansiedad como los que aparecen aquí — durante o después del embarazo — puede recibir ayuda de un psicólogo o de otro proveedor de atención de salud mental.
- Los tratamientos que funcionan para la PPD son la terapia de conversación, combinada a menudo con medicamentos para tratar la depresión. Puede aprender a superar sus emociones y problemas.
- No espere. Haga algo y busque tratamiento tan pronto como note estos síntomas físicos o emocionales. Sin tratamiento, la PPD puede empeorar.

Para encontrar a un psicólogo u otro proveedor de atención de salud mental licenciado en su área, pregúntele a su ginecólogo/obstetra, pediatra, partera, internista, u otro proveedor de atención médica primaria que le den una derivación.

### El Centro de Ayuda al Consumidor de la American Psychological

Association puede ayudarle también a encontrar a un psicólogo en su área. Llame al 1-800-964-2000, o visite el centro de ayuda en línea de APA en [www.apa.org/helpcenter](http://www.apa.org/helpcenter).

