

Asistencia telefónica:

Apoyo Posparto Internacional (PSI)
Información y asistencia. Le devuelven la llamada en menos de 24 horas.
541.728.3427

Información sobre Servicios Sociales y de Salud
Llame al 211

Línea telefónica para Crisis en Centro Oregón
1.866.638.7103

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio
Consejería gratuita y confidencial para crisis 24 horas al día.
1-800-273-8255
www.suicidepreventionlifeline.org

Sitios por Internet

www.healthoregon.org/perinatalmentalhealth
Información y enlaces sobre servicios para mujeres, familias y profesionales de salud en Oregón.

postpartum.net

Únase a nuestro grupo en Facebook
Línea de Apoyo Postparto Internacional

suicidepreventionlifeline.org

Línea nacional para la prevención del suicidio

Gracias al Condado de Contra Costa y California WIC por permitirnos usar este folleto. Para solicitar este folleto en diferente formato o en otro idioma, por favor llame al 541.330.4640 o mande un correo electrónico anna.johnson@deschutes.org.

Esta iniciativa fue desarrollada en parte bajo fondos número 1H79SM059339-01 de (SAMHSA) Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (HHS). Los puntos de vista, pólizas, u opiniones expresadas son de los autores y no necesariamente reflejan los de SAMHSA o HHS.



El Bienestar Infantil

DURA TODA LA VIDA

www.deschutes.org/ecwellness

GUÍA PARA ENTENDER

LA DEPRESIÓN



Y LA ANSIEDAD PERINATAL

“Me siento culpable y avergonzada por sentirme tan mal. Pienso que debería sentirme feliz.

¿Cuándo se me irán estos sentimientos de tristeza?”

Si tiene sentimientos de tristeza o estrés durante el embarazo o después de haber dado a luz, tal vez esté sufriendo de **depresión perinatal o ansiedad**. “Perinatal” se refiere a un estado que se presenta durante el embarazo y que persiste hasta que el niño cumple el primer año de vida.

¿Se siente...?

- Triste o desalentada o con la sensación de que ya no puede más
- Poco interés o placer en hacer cosas
- Angustiada o estresada
- Sin valor o culpable
- Preocupada o inquieta
- Irritable o enojada
- Con ganas de llorar

¿Tiene...?

- Problemas de concentración, de memoria o para tomar decisiones
- Poca o ninguna energía
- Problemas para dormir o duerme demasiado
- Pensamientos que le asustan o le molestan
- Pensamientos o planes para hacerse daño a si misma o a su bebé ****

¿Siente que...?

- Se está apartando de la familia y los amigos
- Tiene miedo de quedarse sola con su bebé
- Está perdiendo el interés por bañarse, arreglarse el pelo o vestirse
- Está comiendo demasiado o muy poco
- No está muy conectada con su bebé o no está al pendiente de él/ella
- Ve u oye cosas que los demás no ven u oyen****

A veces la familia y los amigos notan síntomas antes que usted. El amor y el apoyo pueden ayudar, pero tal vez no sean suficientes.

Si los síntomas no desaparecen en el plazo de 2 semanas, debería consultar a un médico o a un terapeuta para seguir un tratamiento. Cuando obtenga el tratamiento adecuado, se sentirá mejor.

****Si tiene los síntomas que están marcados, esta es una emergencia. Llame a su médico o la línea para crisis a la derecha, o vaya a la sala de urgencias.**

“No me he sentido como yo misma. ¿Como se si necesito ayuda?”

Línea para crisis en Oregón Central
1.866.638.7103



El Bienestar Infantil

DURA TODA LA VIDA

¿LO SABÍA?

50 al 80% de las mujeres después del parto experimentan la melancolía de la maternidad.

De cada 4 mujeres una sufre de depresión o ansiedad durante o después del embarazo.

De cada 1,000 mujeres una puede tener una condición grave llamada psicosis después del parto.

De cada 10 padres uno sufre de depresión antes o después del nacimiento de su hijo(a).

Melancolía de la maternidad

Esta sensación es normal y desaparece en unas pocas semanas después del parto. Si los sentimientos no desaparecen después dos semanas o son muy agudos, puede tratarse de depresión o ansiedad perinatal.

Depresión durante y después del embarazo

La depresión perinatal puede presentarse durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año después del parto. Es posible que no desaparezca sin tratamiento, el cual puede incluir medicamento y/o terapia. Con ayuda, se sentirá mejor.

Ansiedad durante y después del embarazo

Es normal que se preocupe por su bebé. Pero si no puede relajarse o si su preocupación le impide disfrutar de su bebé o relacionarse con él o ella o con otras personas, algo no está bien. Algunas mujeres que sufren ansiedad perinatal tienen pensamientos acelerados o que las asusta y que son difíciles de dominar.

Psicosis después del parto

Si ve u oye cosas que los demás no ven u oyen, esto es una emergencia. Llame a su médico, llame a la línea de crisis o acuda a la sala de urgencias para obtener ayuda.

Depresión en los padres

Los padres también pueden sentir el mismo nivel de ansiedad que las madres. Ellos necesitan y son merecedores de apoyo y tratamiento para sentirse mejor.

¿Qué puede causar la depresión o ansiedad perinatal?

Cualquiera puede sufrir de depresión o ansiedad perinatal. Son enfermedades que necesitan ser tratadas. Algunas de las causas pueden ser:

- Antecedentes personales o familiares de depresión, trastorno bipolar o ansiedad
- El estrés frecuente, la falta de apoyo y el aislamiento
- Sucesos traumáticos (abuso o violencia, discriminación o racismo, parto traumático)
- Cambios hormonales

“Quiero ser una buena madre, ¿qué efecto tiene en mi hijo la depresión perinatal?”

Estar deprimida o tener ansiedad durante el embarazo o durante las primeras etapas de la maternidad pueden afectar al bebé y a la familia.

A veces, la depresión o la ansiedad hacen más difícil la relación con el bebé. Como consecuencia llora más y los niños/niñas pueden tener problemas de aprendizaje y de conducta. Es importante que busque la ayuda que necesita para tener una familia saludable y feliz.

¿Qué puede hacer para sentirse mejor?

Hable con alguien que la apoye y que entienda cómo se siente. Hable con su médico. El/ella podrá referirla a un terapeuta. Su médico podrá ayudarla a decidir si medicamento es necesario.

¿Qué otra cosa ayuda?

- Descansar o dormir lo suficiente
- Hablar con amigos, familiares y personas comprensivas
- Pedir ayuda con las tareas de la casa
- Hacer ejercicio físico todos los días
- Alimentarse con comida saludable y evitar la comida chatarra
- Unirse a un grupo de madres, asistir a actividades comunitarias o religiosas
- Tomar descansos, hacer las cosas que le gustaban antes de tener al bebé como bailar, escuchar música o hablar con amigas

“Pensé que tener un hijo sería más fácil. Cuando recibí ayuda y apoyo empecé a sentirme mejor.”



**Usted no tiene la culpa.
Con la ayuda apropiada, usted estará bien.**