

# La depresión posparto

Lo que debe saber ahora acerca de la depresión posparto



Cosas que puedes hacer **DIARIAMENTE** para mujeres sanas y bebés sanos:

**Doctor** – visitas anuales con su doctor le ayudan a mantenerse saludable

**Informe** a su pareja sobre la importancia de mantener una buena salud

**Amistades**, el amor de su pareja y su familia son importantes para su salud

**Reproducción** – haga un plan personal para el uso de anticonceptivos y expectativas para hijos futuros

**Infórmese** sobre medicinas y toxinas que pueden causar defectos de nacimiento

**Acido Fólico** – 400 microgramos (mcg) diariamente

**Mente saludable** le ayuda a mantener buena salud física

**Edúquese** sobre comidas que se deben evitar si quiere quedar embarazada

**Nutrición** – coma vegetales, frutas y granos en su dieta diaria

**Tabaco, drogas, y alcohol** se deben evitar

**Ejercicio** – 30 minutos diario

*El contenido es de cadamujercadadia.org con la autorización del Preconception Health Council of California.*



## ¿Qué es la depresión posparto?

La depresión posparto es un tipo de depresión que ocurre dentro del año después del nacimiento de su bebé. Afecta a 10% de las mujeres después de haber dado a luz. Los cambios hormonales antes, durante y después del embarazo algunas veces pueden afectar el estado de ánimo de la mujer, haciéndola sentirse triste, deprimida, nerviosa, abrumada y confundida, y puede causar la pérdida del sueño. La depresión posparto no es culpa suya, y usted no está sola.

## ¿La depresión posparto es lo mismo que la melancolía postparto?

No. Aproximadamente 80% de las mujeres que acaban de dar a luz, sienten lo que se conoce como melancolía postparto o “baby blues” en inglés, lo cual causa que la mujer se sienta abrumada fácilmente, llorosa y levemente deprimida o ansiosa. Los síntomas asociados con la melancolía posparto van y vienen por unos días después de haber dado a luz, y típicamente desaparecen en unos días o una semana sin necesidad de tratamiento.

A menudo la depresión posparto empieza de 1 a 3 semanas después de dar a luz, y es una condición seria. Los síntomas de la depresión posparto duran más de dos semanas.

## ¿Cómo sé si tengo depresión posparto?

Si contesta sí a alguna de las siguientes dos preguntas, usted puede estar en riesgo de tener depresión posparto:

- Durante las últimas dos semanas, ¿ha tenido poco interés o ha sentido poco gusto por hacer cualquier cosa?
- Durante las últimas dos semanas, ¿se ha sentido deprimida o sin esperanzas?

Recuerde que todas las mujeres corren el riesgo de sufrir depresión posparto y su médico o el pediatra de su bebé la evaluarán frecuentemente para detectar señales de depresión.

## ¿En qué consiste el tratamiento para la depresión posparto?

Si usted cree que tiene depresión posparto, hable con su proveedor de cuidado médico para obtener ayuda. Su proveedor de cuidado médico la ayudará y puede sugerirle que se una a un grupo de apoyo, que obtenga consejería o que use medicamentos contra la depresión, muchos de los cuales son seguros cuando se está amamantando, así que asegúrese de decirle a su proveedor si está amamantando.

Con la detección temprana y ayuda, se mejorará pronto.

## Recuerde las tres As:



Acido fólico



Amamantar



Anticoncepción

## Para obtener más información, visite:

Cada Mujer, Cada Día: [cadamujercadadia.org](http://cadamujercadadia.org)

March of Dimes: [nacersano.org/centro/9255\\_10080.asp](http://nacersano.org/centro/9255_10080.asp)

Postpartum Support International: [postpartum.net/En-Español.aspx](http://postpartum.net/En-Español.aspx)

