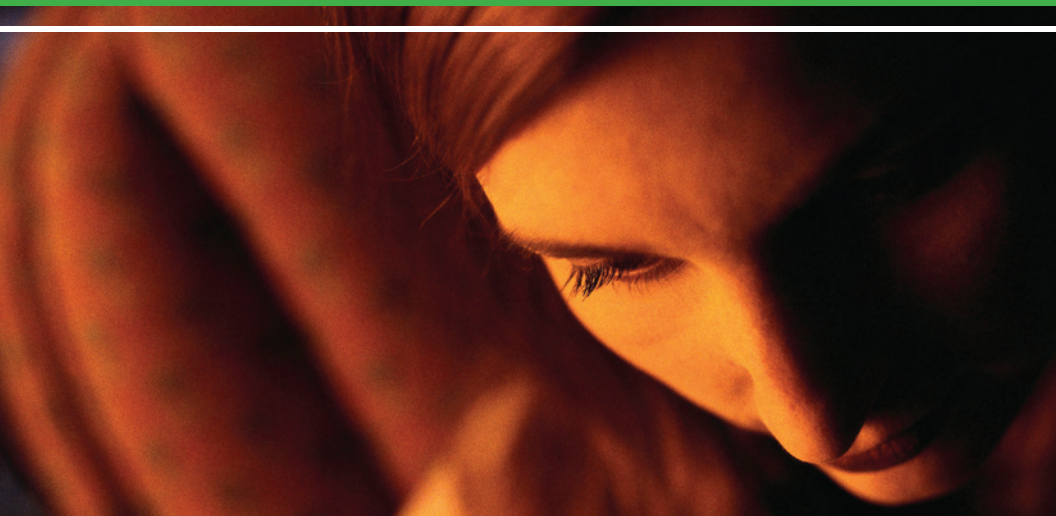


La Depresión Durante y Después del Embarazo



Un Informe Para Mujeres, Sus Familias y Amigas





“Tengo problemas comiendo y durmiendo. Me siento sola, triste, y no tengo la fuerza para completar todas las cosas que tengo que hacer. A veces ni siquiera tengo deseos de abrazar a mi bebé. Se supone que esta debe ser la temporada más feliz de mi vida, ¿porqué es que todo se siente tan mal?”

Para muchas madres, la experiencia del embarazo y el parto a veces es seguida por tristeza, miedo, ansiedad, y dificultad en tomar decisiones. Muchas mujeres tienen dificultad en encontrar la energía para cuidarse, para cuidar a sus bebés y a sus familias. Algunas hasta se sienten capaz de hacerse daño a si mismas o a sus hijos.

Si usted a veces se siente así o conoce a alguien que se siente así, hay dos cosas importantes que debe saber.

No está sola.

**No tiene que
permanecer en silencio.
Tus sentimientos son
importantes.**

¡Hay ayuda disponible!





¿Cambiaron las cosas cuando se embarazó? Como nueva madre, ¿son diferentes las cosas de lo que usted esperaba? ¿Está cansada, ansiosa, triste y confundida? Este folleto le explicará las causas posibles de su modo de sentir y, más importante – como encontrar la ayuda que usted necesita.

Depresión durante o después del embarazo se refiere a una condición en la cual hay muchos cambios físicos y emocionales con las que a veces se enfrentan las madres primerizas. Quizás usted a oído que a esto se le nombra “Tristeza de Bebé” o, en inglés, “Baby Blues” Depresión después de parto, Depresión Maternal, Depresión Antenatal, Depresión Postnatal o Depresión Perinatal, en este folleto le llamaremos **Depresión Perinatal**.

Depresión Perinatal puede ser ligera, amoderada, o severa. Puede ocurrir durante el embarazo o dentro de un año después del parto. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o hasta años. En casos raros, los síntomas son severos y pueden indicar peligro para la mamá y el bebé. **En todos casos, la ayuda está disponible.**





“Todos esperan que yo sea una madre perfecta, pero a veces ya no puedo. Hay veces que siento como que no puedo cuidar bien a mi bebé.”

¿Qué es lo que provoca la Depresión Perinatal?

Hay varias razones por las cuales usted puede estar deprimida. Como mujer, su cuerpo pasa por muchos cambios incluyendo hormonales, durante y después del embarazo. También puede sufrir cambios emocionales. El nuevo bebé cambiara sus horarios de dormir y su modo de vida. Además, hay muchas presiones que le indica que debe ser la *madre perfecta*.

Varias mujeres tienen familiares que sufren de depresión. Algunas mujeres han sufrido depresión en su pasado, y para ciertas mujeres, la causa no es evidente. Pero para cada mujer que sufre Depresión Perinatal, las causas son tan únicas como lo es ella.

Depresión Perinatal Es mas que la “Tristeza de Bebé”

Muchas madres nuevas sufren “Tristeza de Bebé.” Esta es una reacción común durante los primeros días después del parto. Síntomas incluyen llanto, preocupación, tristeza, ansiedad, cambios emocionales, dificultad en concentrar, dificultad en dormir, y el no sentirse bien consigo misma.

La Tristeza de Bebé no es lo mismo que la Depresión Perinatal y no requiere atención médica. Con tiempo, paciencia, y el apoyo de familiares y amigos, los síntomas conectados con la Tristeza de Bebé usualmente desaparecen dentro de pocos días o dentro de una o dos semanas. Si no es así, puede ser indicación de que hay un problema más serio y usted debe buscar ayuda médica.





“Estaba tan entusiasmada, que me puse a decorar la recamara de mi bebé meses antes de su nacimiento. Pero cuando ella llegó, ya no era un sueño. No tenía la energía para sonreír y ni siquiera para llorar. No deseaba abrazarla. Esto no es como yo creí que iban a ser las cosas, y me sentía avergonzada del modo en que yo me sentía.”

¿Quién está en Riesgo?

Depresión Perinatal puede afectar a cualquier mujer - a pesar de su edad, raza, sueldo, cultura, o educación. Afecta a mujeres que dan pecho y a las que no. Afecta a mujeres con bebés sanos y a las que tienen bebés enfermos. Afecta a madres de primera vez, o a las que tienen más de un hijo. Afecta a mujeres casadas o solteras. Mujeres que tuvieron problemas durante el embarazo – y las que no los tuvieron – pueden sufrir de la depresión. Porque la Depresión Perinatal es un problema de salud, **no es la culpa de ninguna mujer.**

Historia de depresión o afección bipolar (cambios exagerados emocionales – un momento en la depresión y al siguiente momento, demasíadamente animada) en su familia, historia de abuso de el alcohol o abuso de drogas, un reciente acontecimiento estresante, problemas financieros o de relaciones, o un embarazo anterior con Depresión Perinatal, aumenta las posibilidades de que una mujer sufra de Depresión Perinatal.

Tipos de Depresión Perinatal

Aun antes de la llegada del bebé, algunas mujeres sufren de **Depresión Durante Embarazo**. Mujeres embarazadas comúnmente se enfrentan con muchos cambios, incluso náusea, aumento de peso, y cambios emocionales. Síntomas como el sentirse cansada, cambio en apetito y dormir mal, muchas veces son rechazados como “solamente parte del embarazo,” pero si sus actividades diarias son afectadas, debería usted considerar buscar ayuda. Aunque el embarazo sea planeado o inesperado, los cambios que su cuerpo y sus emociones producen durante el embarazo son muy reales – y así también son los riesgos de la Depresión Perinatal durante este tiempo.





“Nada mas quisiera poder reírme y estar feliz. ¿Cuándo se me quitará la tristeza?”

Una en cada ocho mujeres sufre una forma de Depresión Perinatal, conocida como **Depresión Postparto**. Síntomas pueden comenzar al tiempo del parto o en cualquier momento durante el primer año después del parto. Síntomas que duren más de dos a cuatro semanas pueden indicar depresión postparto.

Síntomas comunes de la depresión perinatal incluyen:

- Sentimientos de tristeza
- Sentirse con mucha ansiedad o preocuparse demasiado
- Sentirse con irritabilidad o de mal humor
- Tener problemas en dormir (aun cuando esta cansada) o dormir demasiado
- Problemas de concentración o recordar ciertas cosas
- Problemas en tomar decisiones
- Pérdida de interés en cuidarse a si misma (por ejemplo, vestirse, bañarse, peinarse)
- Pérdida de interés en comer, o el comer demasiado
- No sentirse tal como para hacer sus tareas de cada día
- Llorar frecuentemente por cualquier cosa
- Demostrar demasiado (o no suficiente) preocupación por su bebé
- Pérdida de placer o interés en cosas que antes disfrutaba (incluyendo las relaciones sexuales)

Una pequeña cantidad de mujeres (una o dos entre mil) sufren de una forma de Depresión Perinatal rara y severa llamada **Psicosis de Postparto**. Mujeres que sufren de afección bipolar u otro tipo de problema psiquiátrico pueden correr un riesgo superior de que desarrollen esta forma de Depresión Perinatal. Los síntomas del Psicosis de Postparto incluyen:

- Confusión extrema
- Desesperanza
- No poder dormir (aun cuando está agotada)
- Negarse a comer
- Desconfiar de la gente
- Ver cosas u oír voces que no existen
- Pensamientos de hacerse daño a si misma, a su bebé o a otros

Si usted o alguien que conoce tiene estos síntomas, debe buscar ayuda médica inmediatamente. Esta condición es una emergencia médica que requiere atención URGENTEMENTE.



¿Seré una madre buena?

“Estaba preocupada por lo que iba a pasar si la gente pensaba que yo no podía ser una madre buena. Pero cuando recibí ayuda, me di cuenta que aun yo era la que tenía el control.”

¿Cómo sabré si padezco de Depresión Perinatal?

Solamente un profesional capacitado en la salud médica o mental le puede decir si padece de Depresión Perinatal. Sin embargo, esta lista le puede ayudar a reconocer si tiene algunos de los síntomas comunes. Marque el cuadrito si la frase le es familiar.

Durante las últimas dos semanas –

- No he podido reírme y reconocer lo cómico en las cosas.
- No he disfrutado las cosas que normalmente me encantaban.
- Me he culpado sin necesidad cuando las cosas no salen bien.
- He estado ansiosa o apurada sin razón alguna.
- Me he sentido con miedo o pánico sin razón.
- Las cosas me están derrotando.
- He estado tan infeliz que tengo dificultad en dormir.
- Me he sentido triste o miserable.
- He estado tan infeliz que me la paso llorando.
- He pensado en hacerme daño a mi misma, a mi bebé o a otros.

¿Marcó más de un cuadrito? Si es así, le sugerimos que visite a un profesional capacitado en la salud médica o mental quien le puede ayudar a determinar si es que padece de Depresión Perinatal y que le puede aconsejar acerca de un curso de acción.

Esta lista adaptada de Edinburgh Postnatal Depresión Scale. Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987), "Detection of Postnatal Depression: Development of the 10-Item Edinburgh Postnatal Depression Scale." British Journal of Psychiatry, 150, 782-876.





“Ciertos de los síntomas describían como yo me sentía. Reconocí que era importante consultar con mi médico.”

Si padezco de Depresión Perinatal, ¿Qué puedo hacer?

A algunas mujeres se les hace difícil discutir la Depresión Perinatal. Puede ser que no están seguras si es que verdaderamente tienen los síntomas o no saben cómo discutirlo. Puede ser que desean tratar su problema en secreto y tienen la esperanza que se les quite sin ningún tratamiento.

Estos pensamientos son más comunes de lo que usted cree. Sin embargo, cada mujer debe realizar que no está sola. La Depresión Perinatal afecta a miles de mujeres y se puede tratar con mucho éxito después que es reconocida. Es posible sentirse mejor. Aquí está una lista de cosas que le pueden ayudar.

1. Use el apoyo de familiares y amigos

Hay muchos modos en los cuales sus familiares y amigos le pueden ayudar. Unas horas cada semana que les cuiden a los niños le dará un gran descanso. Consiga ayuda en la limpieza de casa o en hacer sus mandados. Cuando usted comparte sus sentimientos con su familia y sus amistades, se les hace a ellos más fácil darle el apoyo importante que usted necesita.

2. Hable con un Profesional Capacitado en la Salud Médica o Mental

Un examen para saber si usted tiene Depresión Perinatal debe ser parte de la rutina de su cuidado de salud durante su embarazo y después del parto. Profesionales del cuidado de salud – así como su médico, el médico de su bebé, la enfermera, o cualquier otro proveedor de cuidado de salud – saben identificar los síntomas de la Depresión Perinatal. Ellos conocen los modos en los cuales le pueden ayudar y le pueden explicar sus opciones. Un modo en el cual usted puede hablar con ellos de este tema es llevando este folleto a su próxima visita a la oficina de su médico. Indíquele las cosas que marcó y hable sobre el tema. Dígame que estaba leyendo este folleto y se reconoció en algunas partes. Si acaso siente que su médico no la comprende o no entiende por lo que usted está pasando, no se dé por vencida. Hay muchos otros médicos que sí entienden la Depresión Perinatal, quien están listos para escucharla, y la pueden poner en el camino de recuperación.



“Reuniéndome con mi grupo de apoyo es la mejor parte de la semana. Cuando conocí a mujeres sufriendo las mismas cosas que yo, ya no me sentí tan sola. Ahora estamos siguiendo adelante, mano en mano.”

3. Busque un Grupo de Apoyo

Aunque no lo sepa, es posible que en su comunidad existan mujeres que sufren de la Depresión Perinatal. Encontrándolas le dará la oportunidad de aprender que no está sola y de compartir sus sentimientos. Pregúntele a su médico cuál es el modo de encontrar y reunirse con tal grupo.

4. Hable con un Profesional de Salud Mental

Muchos profesionales de salud mental han recibido entrenamiento especial para ayudar a las mujeres que sufren de Depresión Perinatal. Ellos le pueden ofrecer un lugar seguro en donde puede expresar sus sentimientos y a ayudarlo a reconocer el mejor modo de manejar y hasta deshacerse de sus síntomas. Al escoger un consejero u otros profesionales, pregúnteles si ellos tienen experiencia en el tratamiento de Depresión Perinatal. Si ellos han ayudado a otras mujeres con depresión, también le pueden ayudar a usted.

5. Concéntrese en su Bienestar

Un paso importante en el tratamiento de Depresión Perinatal es en el cuidado de su cuerpo. Una dieta sana combinada con ejercicio le puede ayudar a tener energía y a sentirse fuerte. Considere estas sugerencias:

Comida

- Desayune en la mañana para comenzar bien su día
- Consuma una variedad de comidas de todos los grupos, incluyendo dos porciones de frutas y tres de verduras cada día
- Escoja bocados sanos, como leche sin grasa, yogurt, frutas, y nueces
- Evite el uso del alcohol





“Cuando mi médico sugeríó que tomara medicamento, no me sentí segura. Pero resultó siendo la mejor decisión para mí. Ahora me siento mucho mejor.”

Ejercicio

- Invite a sus amigas a dar paseos con usted en su comunidad o a ir al parque
- Intente una actividad nueva o diferente, como nadar o andar en bicicleta
- Tome el tiempo para hacer ejercicios que permiten estirar y fortalecer sus músculos
- No fume

Además, priorizando las cosas más importantes en su vida y dejando ir a esas de menos importancia, podrá aclarar su mente y mejorar su salud y bienestar.

6. Tome los medicamentos recomendados por su médico.

Hay veces que medicamentos son necesarios en el tratamiento de la depresión. Con cualquier medicamento o tratamiento médico, debe hablar con su médico y hacerle preguntas acerca de cuál medicamento, si hay alguno, es el mejor para usted. Sea informada y busque información acerca de las opciones de su tratamiento.

Recursos de información adicional son disponibles en la página 21 de este folleto.

¿Cómo puede la Depresión Perinatal afectar a mi bebé y a mi familia?

Los síntomas de Depresión Perinatal muchas veces crean situaciones difíciles para toda la familia. Para infantes, los efectos de Depresión Perinatal pueden ser graves. Hay posibilidades de que el bebé nazca muy pequeño o antes de tiempo, o que tenga problemas con el aprendizaje y comportamiento durante su crecimiento. Si hay otros niños más grandes, sufren cuando pierden la atención y el apoyo de su madre. Los seres queridos sufren porque no saben que hacer, ni como ayudarla. A veces la familia tiene que hacerse cargo de todo lo necesario que hay que hacer de día a día en el hogar. Porque la Depresión Perinatal afecta a toda la familia, es de suma importancia que los miembros de la familia reconozcan los síntomas y que ayuden a su ser querido a buscar ayuda.



“Algo no estaba bien en nuestra familia. Ella se sentía con mucha tristeza en lugar de felicidad. Decidimos juntos buscar ayuda. Ahora entiendo lo que le esta pasando y puedo ofrecerle el apoyo que ella necesita.”

Consejos para padres, familia y amigas

Si usted conoce a una mujer que padece de los síntomas de Depresión Perinatal, aquí es como usted la puede ayudar.

Como esposo o compañero:

- **Anímela a que busque ayuda.** Esté es el camino más rápido hacia la recuperación.
- **Ofrézcale apoyo y ánimo.** Sus acciones y palabras positivas pueden reducir algo su sufrimiento.
- **Escuche.** Las mujeres que sufren de Depresión Perinatal no están exagerando. Deje que ella le exprese sus sentimientos.
- **Déjela que se enfoque en sus propias necesidades.** Actividades físicas y sociales ayudan a mujeres que sufren de Depresión Perinatal a sentirse más fuertes, relajadas, y mejor en sí mismas.
- **Tome tiempo para usted.** Es importante que esposos o compañeros continúen con sus trabajos, pasatiempos, y relaciones fuera de la casa.

Como amiga o miembro de la familia:

- Pregúntele a la madre en qué le puede ayudar, incluyendo con el cuidado de los niños y la limpieza de casa.
- Hágale saber que usted está allí para ella, aún cuando ella no muestre interés o no quiera conversar.
- Entienda que el padre también se puede sentir mal por los cambios que ocurren o porque su pareja está sufriendo de Depresión Perinatal.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Hay muchos recursos excelentes sobre la Depresión Perinatal. En su biblioteca pública, puede usar el Internet o pedir prestados ciertos libros para conseguir información importante. Hay líneas telefónicas de emergencia y servicios de apoyo en donde puede hacer preguntas. Además, su médico puede tener recursos adicionales. Entre más enterada esté sobre la Depresión Perinatal, más rápido se recupera y puede cuidarse y también cuidar a sus seres queridos. Una lista de recursos aparece en la página 21.



“Reconocí los síntomas y me hice cargo de ellos. No fue fácil, pero con el apoyo de mi familia, mis amigas, doctores, y usando mi fuerza personal, derroté a la Depresión Perinatal y ahora sigo adelante. Mi familia está sana. Mi bebé está sano. Y más importante, yo estoy sana.”

Donde se encuentra la ayuda disponible

Postpartum Support International

Phone: 800-944-4PPD (800-944-4773) / Internet address: <http://www.postpartum.net>

Para información acerca de tratamiento, grupos de apoyo, y recursos en los Estados Unidos y 25 otros países.

Postpartum Education for Parents

Phone: 805-967-7636 / Internet address: <http://www.sbpep.org>

Una línea de apoyo de 24 horas es disponible para apoyo personal, desde el cuidado básico infantil hasta la tristeza de bebe, y otros temas perinatales.

(Esta puede ser llamada de Larga Distancia.)

1-800-311-BABY (1-800-311-2229)

(In Spanish: 800-504-7081)

Para información acerca de servicios prenatal en su comunidad.

Recursos Adicionales

National Mental Health Association

Phone: 800-969-NMHA (800-969-6642) / Internet address: <http://www.nmha.org>

Para información acerca de la Depresión Perinatal, incluyendo un localizador para encontrar un centro o profesional capacitado en salud mental en su área.

SAMHSA National Mental Health Information Center

Phone: 800-789-2647 / Internet address: <http://mentalhealth.samhsa.gov>

Para información acerca de la Depresión, incluyendo un localizador para encontrar un centro o profesional capacitado en salud mental en su área

National Women's Health Information Center

Phone: 800-994-WOMAN (800-994-9662)

Internet address: <http://www.4woman.gov> or <http://www.womenshealth.gov>

Preguntas frecuentes acerca de la depresión y el embarazo son disponibles en este sitio del Internet.

National Institute of Mental Health

Phone: 866-615-6464 / Internet address: <http://www.nimh.nih.gov>

Este sitio incluye conexiones para información de salud y estudios de investigación acerca de la depresión.

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)

Phone: 800-762-2264 / Internet Address: <http://www.acog.org>

Recursos para usted y para su médico.

Libros

Beyond the Blues, by Shoshana S. Bennett and Pec Indman (Moodswings Press, 2006)

Disponible en Espanol

<http://www.beyondtheblues.com>

Beyond the Birth, by Dawn Gruen, Rex Gentry, Abby Meyers, and Sandra Jolley

(Depression After Delivery, 2003)

La Depresión Durante y Después del Embarazo

Un Informe para Mujeres, Sus Familias y Amigas



La información en este folleto no es sustitución para buscar ayuda médica, atención, diagnóstico, o tratamiento. Si tiene preguntas o inquietud acerca de su salud o la salud de su bebé, consulte con su médico.



U.S. Department of Health and Human Services
Health Resources & Services Administration
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857

August 2008

Este folleto está disponible en www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression.
Copias imprimadas se pueden obtener de la HRSA Information Center
1-888-Ask-HRSA.