

# ¿Sufre Usted de la Depresión Postparto?



## ¿Que es la depresión postparto?

- La depresión postparto es una enfermedad que afecta a las mujeres después del parto. Es muy común y ocurre en el 15% de todas las mujeres, o en una de cada ocho mujeres.
- Es común para las nuevas madres estar emocionalmente sensibles durante un par de días después del nacimiento de un nuevo bebé. Éstos tristezas producidas por el parto normalmente desaparecen después de unos días.
- Cuando los sentimientos de tristeza, enojo, la ansiedad, preocupación no se pierden pero continúan e incluso empeoran durante varias semanas, es probablemente la depresión postparto.
- Estos síntomas pueden durar muchos meses a años sin el tratamiento de su doctor.

## ¿Cuáles son los síntomas de la depresión postparto?

- Sentirse triste o enojada por ninguna razón clara
- Los sentimientos de insuficiencia e incapacidad de sobrellevar
- Falta de interés en las cosas que usted normalmente le gustan
- No poder dormir aun cuando el bebé está durmiendo
- Sentirse fatigada y sin energía
- Incapaz de concentrarse en lo que usted hace
- Tomar decisiones simples son difíciles de hacer
- Sentirse culpable o sin valor
- Sentirse agitada o irritable

## ¿Quién está en riesgo para la depresión postparto?

- Mujeres que han padecido de depresión o de ansiedad previamente en su vida o han tenido la depresión postparto antes tienen el mayor riesgo.
- Las mujeres con poca o ninguna ayuda en casa para cuidar al nuevo bebé y otros niños tales como las madres solteras y mujeres cuyos compañeros no las apoyan
- Mujeres que pasan por otros cambios de vida al mismo tiempo que el nacimiento del nuevo bebé, como trasladarse de hogar, la muerte de un familiar, o un nuevo trabajo.

## ¿Cómo se trata la depresión postparto?

La depresión postparto es una enfermedad que se trata muchas maneras diferentes. Su doctor puede hablar con usted sobre que método podría ser el mejor para usted. Aquí están algunos ejemplos de tratamientos:

- Cita con terapeuta consejero es muy eficaz. También es útil tener el padre del bebé en las sesiones de consejo.
- Medicamentos se necesitan a menudo para que los síntomas mejoren. Medicamentos antidepressivos son muy eficaces y generalmente tienen pocos efectos laterales. Si usted está dando de lactar a su bebé, su doctor puede hablar con usted sobre medicamentos que se han demostrado que no dañan al bebé.
- Hablando con otras mujeres que han padecido la depresión postparto o quién está padeciendo la depresión postparto también puede ayudar.

## ¿Qué usted debe hacer si usted piensa que puede tener la depresión postparto?

Inicialmente, usted debe contactar a su proveedor de cuidado de salud. Ellos pueden ayudar a evaluar su situación y ofrecer ayuda para indicarle el curso de tratamiento. No olvide preguntarles si hay servicios específicos o grupos de apoyo en su área que ellos recomienden, y si es aplicable, pregunte si hay un programa de ayuda al paciente para pagar los medicamentos.

\* Desarrollado por Joshua Knowlton, Estudiante de Medicina, Universidad de Utah, Escuela de Medicina.

## Depresión Durante el Embarazo o Después de dar a Luz

### ¿Dónde puedo ir por la ayuda y apoyo?

Además de hablar con su doctor, muchos grupos y organizaciones pueden contestar sus preguntas, y proporcionar más Apoyo

- Soporte Internacional para el Postparto (Postpartum Support International) <http://www.postpartum.net> (800) 944-4773
- La Salud Postparto: Depresión Postparto por el Equipo Médico de Babysitio: [http://www.babysitio.com/bebe/salud\\_postparto\\_depresion.php](http://www.babysitio.com/bebe/salud_postparto_depresion.php)
- La Línea Telefónica para el Riesgo del Embarazo (Pregnancy Risk Line-MotherToBaby) (866) 626-6847
- La Alianza Nacional de la Enfermedad Mental (NAMI): [www.namiut.org](http://www.namiut.org) (801) 323-9900 or (877) 230-6264
- El Instituto de la Salud Mental: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

**Servicios Humanos para la Comunidad (Community Human Services) – línea exclusiva 211 – número que funciona por todo el estado.**

La línea Exclusiva para Referencias para Servicios de la Comunidad 801-978-3333

### CENTROS DE SALUD MENTAL POR CONDADO

#### **BOX ELDER, CACHE, RICH**

**Bear River Mental Health**

Teléfono: (435) 752-0750

#### **SAN JUAN**

**San Juan Counseling Center**

Teléfono: (435) 678-2992

#### **SUMMIT**

**Valley Mental Health**

Teléfono: (435) 649-8347 or 1-800-947-9079

#### **DAGGETT, DUCHESNE, UINTAH**

**Northeastern Counseling Center**

Teléfono: (435) 789-6300

#### **TOOELE**

**Valley Mental Health**

Teléfono: (435) 843-3520 or 435-882-5600

#### **WASATCH**

**Heber Valley Counseling**

Teléfono: (435) 654-3003

#### **WEBER, MORGAN**

**Weber Human Services**

Teléfono: (801) 625-3700

#### **UTAH**

**Wasatch Mental Health**

Clinica para pacientes no internados: (801) 373-4760

#### **DAVIS**

**Davis Behavioral Health**

Layton: (801) 773-7060

#### **JUAB, MILLARD, SANPETE, SEVIER, PIUTE, WAYNE Central Utah Counseling & Substance Abuse Center**

Clinica para pacientes no internados: (435) 283-8400

Fuera de horario: 1-877-469-2822

#### **SALT LAKE**

**Valley Mental Health**

Clinica del North Valley: (801) 539-7000

#### **CARBON, EMERY, GRAND**

**Four Corners Community Behavioral Health, Inc**

Teléfono: (435) 637-2358

#### **BEAVER, IRON, GARFIELD, WASHINGTON, KANE**

**Southwest Behavioral Health Center**

Teléfono: (435) 634-5600 o (800) 574-6763

### Recursos de Seguro de Enfermedad

- Primary Care Network: (El red de cuidado primario) (PCN): PCN es un plan ofrecido por el Departamento de Salud de Utah. Se cubre los servicios que provie un doctor or partera. Para más información, visite: <http://health.utah.gov/pcn/contact.html> o Llame: 1-888-222-2542
- Utah's Premium Partnership (UPP) (La Alianza Prima de Utah). UPP se ayuda bajar el costo del seguro de enfermedad para individuos que trabajan y las familias que o tienen el seguro. Para más información visite: <http://health.utah.gov/upp/> o Llame 1-888-222-2542
- El elegibilidad de Medicaid: Llame: 1-800-662-9651
- El programa de seguro de desempleo: Llame 1-866-435-7414

Favor de hablar su seguro de enfermedad con estos centros si no tomar su seguro, se pueden remitir a otro médico o recomienda que se ponga en contacto con su compañía de seguros para un listo de proveedores en su área.