

# Indicios y Síntomas de Depresión

- Sentirse muy triste, angustiada, molesta o totalmente abrumada
- Llorar mucho o sentirse incapaz (o inútil)
- Descuidarse (no comer, vestirse o bañarse)
- Tener dificultad para dormir si está cansada o dormir demasiado
- Ya nada le divierte ni le interesa
- Se preocupa demasiado por su bebé
- Tiene muy poco interés en su bebé
- Tiene miedo de quedarse sola con el bebé
- Está confundida, desorientada o tiene problemas para concentrarse
- No quiere ver a la familia ni a los amigos
- Siente que su bebé estaría mejor sin usted

Si piensa en hacerse daño o hacérselo a su bebé, ¡busque ayuda de inmediato! Llame al 911 o vaya al servicio de Urgencias más cercano.

## ¡NO ESTÁ SOLA!

La angustia o depresión es la complicación más común del embarazo. Lo bueno es que se puede tratar. Busque ayuda de inmediato: siéntase mejor por su familia y por usted misma.

# Recursos Útiles

**Apoyo Internacional en el Postparto**  
(*Postpartum Support International o PSI*)  
1-800-944-4PPD o [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)  
En la parte superior de la página seleccione "español" y presione en "translate"

**El Centro Kempe\*** (The Kempe Center)  
*Para información y tratamiento en la zona metropolitana de Denver*  
303-864-5845 o [www.kempe.org/ppd](http://www.kempe.org/ppd)

**Las Alas de una Madre\*** (A Mother's Wings)  
*Para encontrar un consejero de salud mental*  
1-800-456-3249 o [www.mhacolorado.org](http://www.mhacolorado.org)

\* Estos recursos podrían no tener disponible una persona que hable español cuando los llame.

### Otros Recursos en la Red de Internet

- [www.mededppd.org](http://www.mededppd.org)
- [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org)

### Mi centro de salud mental en la comunidad

### La sala de Urgencias más cercana

---

---

### Otras personas a quienes puedo llamar

---

---

---

---



Colorado Department  
of Public Health  
and Environment

Con la subvención Núm. 2 BO4 MC 00337-07 del Departamento de Salud Materno-Infantil (*Title V* del Acta de la Seguridad Social), de la Administración de servicios y recursos para la salud del Departamento de Servicios Humanos y de Salud (*Health and Human Services.*)

# Un Nuevo Bebé...



# ¿Cómo Se Siente?



## ¿Cómo me siento?

¡Tener un bebé puede ser uno de los momentos más felices e importantes de su vida!

También puede ser una época de tensiones. Durante el embarazo y después de dar a luz (alumbramiento), la mujer puede tener muchos cambios físicos y emocionales. Algunas mujeres podrían sentirse tristes, angustiadas o malhumoradas durante este tiempo.

Todos nos sentimos de esta manera algunas veces, pero cuando esto ocurre durante o después del embarazo y dura dos semanas o más podría ser un síntoma de depresión.

Estar consciente de estos sentimientos y saber cómo puede cuidarse es muy importante para su bebé y para usted.



## ¿Es esto melancolía después del parto?

Aproximadamente un 80 por ciento de las madres con un bebé recién nacido tienen melancolía después del parto (también llamada 'baby blues' en inglés). Los síntomas incluyen llanto, cambios de humor, irritabilidad o sensibilidad excesiva. La melancolía después del parto se quita sin necesitar un tratamiento especial, normalmente dentro de los 10 días siguientes al alumbramiento.

## ¿Esto podría ser algo más?

Si estos sentimientos se prolongan o empeoran podría tener depresión postparto o puerperal (PPD por sus siglas en inglés). Alrededor de una de cada ocho madres de recién nacidos sufren de depresión postparto o PPD, convirtiéndola en la complicación más común del embarazo.

Revise la lista de indicios y síntomas que aparece en este folleto. Mientras más sepa acerca de la depresión, más podrá hacer si se presenta. La depresión puede tratarse. Obtener ayuda significa que usted se cuida y cuida a su familia.

Cualquier mujer puede desarrollar depresión en o después del embarazo. Algunas veces no se saben las razones que la causan, pero aquí hay ciertas cosas que aumentan el riesgo de tenerla:

- Un embarazo o alumbramiento complicado
- Antecedentes familiares o personales de depresión
- Problemas con el marido o la pareja
- Recibir poco apoyo de familiares y amigos
- Tensiones importantes en la vida (como problemas económicos, cambio de domicilio, muerte de un ser querido)

## ¿Qué puedo hacer?

**Dígale a alguien cómo se siente.** Un buen amigo o amiga, un pariente o su médico pueden ayudarle a encontrar el apoyo o ayuda que necesita. Se sentirá mejor si recibe tratamiento.

**Cuídese.** Trate de dormir y descansar lo suficiente. Coma alimentos sanos. ¡Manténgase activa! Vaya a caminar con su bebé.



## ¿Que pueden hacer los parientes y amigos?

- Escucharla con atención y tomar en serio sus preocupaciones.
- Buscarle ayuda médica profesional.
- Ayudarle con el bebé y con las tareas domésticas. La nueva mamá necesita dormir y tener un poco de tiempo para sí misma!