

¿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 al padre del bebé en las sesiones de consejo.
- Medicamentos se necesitan a menudo para que los síntomas mejoren. Medicamentos antidepresivos 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>
- Medline Plus Información de Salud para Usted: Depresión posparto
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/postpartumdepression.html>
- La Salud Postparto: Depresión Postparto por el Equipo Médico de Babysitio:
http://www.babysitio.com/bebe/salud_postparto_depresion.php
- La Línea Telefónica para el Riesgo del Embarazo (Pregnancy Risk Line) 1-800-822-BABY

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) 649-9079	DAGGETT, DUCHESNE, UINTAH Northeastern Counseling Center Teléfono: (435) 789-6300
TOOELE Valley Mental Health Teléfono: (435) 843-3520	WASATCH Heber Valley Counseling Teléfono: (435) 654-3003
WEBER, MORGAN Weber Human Services Teléfono: (801) 625-3700	UTAH Wasatch Mental Health Clínica para pacientes no internados: (801) 373-9656
DAVIS Davis Behavioral Health Layton: (801) 773-7060 Bountiful: (801) 298-3446	JUAB, MILLARD, SANPETE, SEVIER, PIUTE, WAYNE Central Utah Counseling & Substance Abuse Center Clínica para pacientes no internados: (435) 283-4065
SALT LAKE Valley Mental Health Clínica del South Valley: (801) 566-4423 Clínica 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

*Asegúrese de hablar sobre su seguro médico con estos centros. Si ellos no aceptan su seguro, ellos le pueden referir a otro proveedor o recomendarán que usted contacte a su compañía de seguro para una lista de proveedores en su área.