



Señora, ¿Se siente triste?

¿Será la “Etapa melancólica” o será la Depresión Postparto?

Desde que nació su bebé ¿qué tan seguido se ha sentido triste, deprimida o desesperada?

- Siempre
- Frecuentemente
- Rara vez
- Nunca

Desde que nació su bebé ¿qué tan seguido ha tenido poco interés o no encuentra placer al hacer cosas?

- Siempre
- Frecuentemente
- Rara vez
- Nunca

Si usted contestó que SIEMPRE o FRECUENTEMENTE a cualquiera de las preguntas, es el momento de hablar con su proveedor de cuidados médicos sobre cómo se siente.



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

La Depresión Postparto es una enfermedad que puede ocurrir después de que una mujer tiene un bebé.

Es bastante común. Es posible que el 15% de las mujeres (1 de cada 8 mujeres) que tienen un bebé sufran de la Depresión Postparto.

Es muy normal que una nueva mamá se sienta emocional por unos días después del nacimiento de su bebé. La “etapa melancólica” debe desaparecer después de varias semanas.

Cuando no se terminan o empeoran los sentimientos de tristeza, enojo, ansiedad, de agobio o que no puede ajustarse al cambio lo más seguro es que sea Depresión Postparto.

Sin tratamiento estos sentimientos pueden durar meses y a veces hasta años.



¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

- Mujeres que han tenido depresión o ansiedad durante su vida o que han tenido Depresión Postparto durante un embarazo anterior.
- Madres solteras que cuidan de un nuevo bebé y de otros niños y que tienen poco soporte en su casa
- Mujeres que tienen episodios que cambian su vida al mismo tiempo en que nace el bebé tales como un nuevo trabajo, cambio de residencia o alguna muerte en la familia
- Madres que tienen un bebé con necesidades especiales o que cuidan un niño con problemas de salud



¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

- El sentirse triste, enojado o irritable sin razón
- No poderse concentrar en lo que está haciendo
- Sentirse despreciable y sin valor
- No poder hacer decisiones sencillas
- Se siente agobiada
- No puede dormir cuando el bebé duerme
- No está interesada en las cosas que le gusta hacer
- Sentirse cansada y sin energía
- No puede ajustarse al cambio
- Tiene pensamientos de dañarse a si misma o a un ser amado

¿CÓMO SE TRATA LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

La Depresión Postparto se puede tratar de distintas maneras. Su proveedor de cuidados médicos puede hablar con usted sobre la mejor forma de tratamiento para usted. Estas son unas formas de tratamiento:

Consultas con un terapeuta. Puede ayudar si a la consulta va el papá del bebé, un miembro de la familia o una amiga o amigo que le den soporte.

A veces se requieren medicamentos para mejorar los síntomas. Medicamentos antidepresivos pueden servirles pero hay efectos secundarios. Si usted le está dando pecho a su bebé, su proveedor de cuidados de la salud le puede informar que medicamentos le pueden ayudar. Puede llamar a la Línea de Riesgo del Embarazo (Pregnancy Risk Line) para que le den información sobre la seguridad que hay en el uso de esos medicamentos al estar amamantando a su bebé: 1-800-822-2229 o vaya a www.pregnancyriskline.org

También puede ayudar el platicar con otras mujeres que han sufrido de la Depresión Postparto. También hay grupos de ayuda para mujeres.





¿DÓNDE PUEDO SOLICITAR AYUDA Y AYUDA PARA LA DEPRESIÓN POSTPARTO?

Además de hablar con su proveedor de servicios médicos, muchos grupos y organizaciones pueden contestar sus preguntas y darle más ayuda para la Depresión Postparto.

National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, NAMI de sus siglas en inglés) - Utah Chapter (Oficina en Utah)

1-877-230-6264 (llamada sin cargo) www.namiut.org
Ofrece grupos de ayuda y educación para individuos que viven con depresión.

A continuación se dan unos contactos de programas que trabajan junto con compañías de seguros. Hable con su compañía de seguros para encontrar

Altius

1-800-701-8663 www.altius.coventryhealthcare.com
El nacimiento de un bebé es un periodo emocionante pero los múltiples cambios físicos y emocionales que siguen al nacimiento también aumentan el riesgo de tener depresión. Para miembros de los Planes de salud de Altius Health Plans, MHNet puede ayudarle a encontrar un profesional que le quede cerca que tiene la experiencia en ayudar a las mujeres con Depresión Postparto. Si necesita ayuda urgente, por favor llame a MHNet al 1-800-701-8663 a cualquier hora del día o de la noche.

CIGNA

1-800-CIGNA24 www.cignabehavioral.com
CIGNA Behavioral Health (CIGNA Salud del Comportamiento) le da acceso a una red con más de 60,000 profesionistas de salud mental que pueden ayudarle a las personas con síntomas de depresión, ansiedad, abuso de sustancias y problemas de comportamiento a lidiar con sus afecciones. Los miembros pueden llamar sin cargo o usar el link (vinculo) de arriba para conseguir el directorio en línea y de otros recursos.

Deseret Mutual

1-801-578-5600 Extension 2 www.DMBA.com
Los miembros de Deseret Mutual pueden llamar o utilizar el directorio en línea para encontrar un especialista en salud mental que les puede ayudar con la depresión o con otros problemas de salud del comportamiento.

Intermountain Healthcare

801-408-6226 <http://www.mckay-dee.org/postpartumdepression>

Si se siente triste, deprimida o desahuciada, ha perdido el interés o el placer al hacer algunas cosas, tiene dificultades con sus actividades diarias o tiene pensamientos de dañarse usted misma o a su bebé, llame al teléfono para crisis de Intermountain

Regence BlueCross BlueShield of Utah (Regence BCBSU)

1-800-624-6519 www.myRegence.com

Regence BCBSU hace contacto con numerosos proveedores de cuidados de salud del comportamiento en el Estado de Utah. Usando la Opción de Búsqueda de Proveedor, los miembros fácilmente pueden encontrar un proveedor que satisface sus necesidades. Los miembros pueden buscar al tipo de proveedor que desean por el lugar y especialidad y también por otros atributos adicionales como son el nombre, red con la que trabajan, idioma y si son hombre o mujer.

University of Utah Neuropsychiatric Institute (UNI) (Instituto Neuropsiquiátrico de la Universidad de Utah, NUNI de sus siglas en inglés)

1-801-583-2500 www.healthcare.utah.edu/UNI

UNI es un hospital psiquiátrico independiente que cuida de individuos con dependencias químicas y enfermedades psiquiátricas. Llame para evaluaciones, tratamientos o para que lo refieran con un especialista en tratamientos de la Depresión Postparto.

Valley Mental Health

1-888-949-4864 (toll-free) www.valleymentalhealth.org

Valley Mental Health les da tratamiento y servicios integrales a personas de todas las edades que padecen de enfermedades mentales, por abuso de sustancias y problemas de comportamiento.



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

La misión del Departamento de Salud del Estado de Utah es proteger la salud pública de las enfermedades que se pueden evitar, lesiones, daños, incapacidades y muertes prematuras, permitiendo el acceso a cuidados de la salud de calidad, a precios accesibles y promover estilos de vida saludables.