

## The Female Patient®

# Lo que Usted Debe Saber Sobre la Depresión Posparto

La mayoría de las madres que acaban de dar a luz, experimentan cambios bruscos de temperamento o ansiedad al traer a casa su bebé recién nacido. Comúnmente lo llamado “melancolía de la maternidad,” comienza en horas o días después de haber dado a luz. Los cambios físicos y hormonales en su cuerpo, los factores emocionales relacionados con el cuidado del bebé y las alteraciones en las rutinas y el sentirse exhausta contribuyen a sentimientos de tristeza y de sentirse abrumada. La melancolía de la maternidad aparece y desaparece hasta por 4 semanas y luego normalmente, desaparece por completo.

Algunas mujeres sufren de síntomas mayores de depresión que no desaparecen. La depresión posparto (DPP) es una enfermedad grave en la cual la nueva madre puede tener sentimientos de tristeza, cólera, irritabilidad o falta de estima propia; falta de energía o motivación; come mucho o muy poco; tiene problemas para dormir (más allá que lo normal de despertarse cuando el bebé se despierta); no tiene interés en las actividades que anteriormente disfrutaba; tiene dificultad en concentrarse o hacer decisiones o miedo de “volverse loca.” También, puede mostrar falta de interés en el bebé o sentir miedo de dañarse a sí misma o al bebé.

Sin tratamiento, una madre que padece de DPP puede sentir que es una “mala madre” y puede pensar que no hay esperanza.

### ¿Cómo sé si sufro de DPP?

Si usted padece de cualquiera de los síntomas anteriormente enlistados, busque ayuda inmediatamente. Su médico puede determinar si sus síntomas son serios. Es posible que su médico le proporcione un cuestionario que ha demostrado determinar si la persona sufre de DPP. Si usted no tiene la energía o deseo de ver al médico, comuníquelo a alguien cercano que necesita ayuda y pídale a la persona que hable para programar una cita. Sea sincera con su médico al describir sus síntomas.

### ¿La DPP desaparecerá por sí sola?

La DPP es una condición médica que involucra al cerebro. Frecuentemente, las mujeres que padecen de DPP necesitan de medicamento y/o terapia de asesoramiento con el fin de aliviarse. El aliviarse es importante para usted y su bebé. El primer año de vida es una etapa de gran desarrollo; si la madre no puede relacionarse con su hijo(a), puede haber retrasos de lenguaje y de desarrollo cerebral, problemas con vínculos afectivos y de conducta e incremento en el llanto. Entre más rápido la DPP sea tratada, más rápi-



damente el bebé puede tener una madre saludable y usted puede comenzar a disfrutar la maternidad.

### ¿Qué proporciona el asesoramiento de salud mental?

El hablar con un terapeuta, psicólogo o trabajador social puede ayudarle a aprender de qué manera la depresión le hace pensar, sentir y actuar. Es posible que usted pueda modificar la manera en la que responde a la depresión. Por ejemplo, el consejero puede proporcionarle un plan de acción para practicar métodos para sentirse mejor. El consejero le proporcionará apoyo para lograr sus metas. Este tipo de psicoterapia es llamada terapia cognitiva conductual o terapia interpersonal y es proporcionada por un especialista titulado de salud mental.

### ¿Qué tipo de medicamentos pueden ser de ayuda?

Los antidepresivos son medicamentos de receta médica que pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo, patrones de sueño, apetito y concentración. Están disponibles varios tipos de antidepresivos y su médico le informará sobre los beneficios y los posibles efectos secundarios de los antidepresivos que pueden ser apropiados para usted. Algunos de ellos son seguros y puede tomarlos cuando está amamantando.

### ¿Qué más puedo hacer?

Investigue las fuentes informativas de la red que ofrezcan información y apoyo. Algunas de estas fuentes incluyen de [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) y [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov).

SCAN\* THIS IMAGE

To request a PDF of this Patient Handout and make this a part of your office library or medical archives.

Or text TOOL to 25827

Or go to [www.myfpmobile.com/tool/web10](http://www.myfpmobile.com/tool/web10)

\*Get the FREE app for your smartphone through iPhone® App Store, Android Market, or BlackBerry® App World.

