

# ¿COMO SE SIENTE AHORA?

Mientras muchas mujeres experimentan trastornos leves en su estado de ánimo (depresión), o se entristecen después del nacimiento de un hijo, entre 10% y 15% de las mujeres muestran síntomas mucho más severos de depresión o ansiedad.

## A LA MADRE:

¿Se siente triste o angustiada?

¿Le es difícil sentirse bien?

¿Se siente más irritable o tensa?

¿Se siente ansiosa o con temores?

¿Tiene dificultad para acercarse a su bebé?

¿Siente como si todo estuviera fuera de control o se estuviera volviendo loca? ¿Tienen miedo de lastimar al bebé o a Ud misma?

## A LA FAMILIA:

¿Siente que algo no está bien pero no sabe que hacer para ayudar a la nueva mamá?

¿Cree que ella tiene problemas para hacer frente a esta situación?

¿Piensa que ella no va a mejorar?

Cualquier mujer puede sufrir depresión o ansiedad en el embarazo o el posparto. Sin embargo, con la información debida, se puede prevenir que los síntomas empeoren y lograr así una recuperación total. Es esencial que se reconozcan estos síntomas lo antes posible, para que la madre reciba la ayuda que necesita y merece.

# COSAS QUE PUEDE HACER

Ser un buen padre o madre incluye cuidarse a sí mismo. Si cuidas de ti mismo/a, serás capaz de cuidar mejor de tu bebé y de tu familia.

- Consulta con algún terapeuta o proveedor de salud que se haya especializado en salud mental perinatal y tratamiento de la ansiedad.
- Infórmate y aprende lo que más puedas acerca de los fenómenos anímicos que acompañan al embarazo y el postparto, como la ansiedad y la depresión.
- Busca apoyo de tu círculo cercano, como tu familia y amigos. Pide ayuda si sientes que la necesitas.
- Únete a un grupo de apoyo para madres o padres en tu área u online.
- Mantente activa. Sal a caminar, elonga, o practica cualquier ejercicio que te haga sentir mejor.
- Asegúrate de dormir las horas suficientes y de darte espacio y tiempo para tí misma.
- Consume alimentos sanos.
- No te rindas! Puede que no encuentres la ayuda que necesitas a la primera.
- Llámanos o escríbenos un correo electrónico, te ayudaremos.



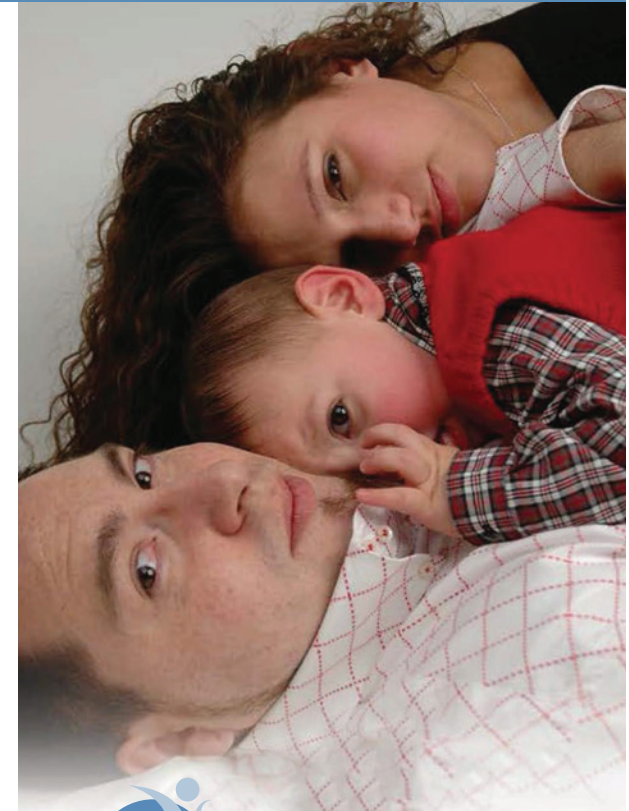
@postpartumhelp



@postpartumsupportinternational

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

# Apoyo a las familias durante la etapa de Postparto



POSTPARTUM SUPPORT INTERNATIONAL

Postpartum Support International

Office: (503) 894-9453

Fax: (503) 894-9452

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

[psioffice@postpartum.net](mailto:psioffice@postpartum.net)

**1-800-944-4PPD (4773)**

Folletos disponibles en Inglés y Español  
Se consiguen en [www.postpartum.net/resources](http://www.postpartum.net/resources)

# Recuerde

no está sola  
no tiene la culpa  
con ayuda, usted se pondrá bien



Llame a nuestra línea de ayuda al  
1-800-944-4PPD

Visítenos en la Web  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Postpartum Support International (PSI) es la organización no lucrativa más grande del mundo dedicada a ayudar a las mujeres que sufren trastornos del estado de ánimo y ansiedad, incluyendo la depresión posparto, (complicación perinatal más frecuente). PSI se fundó en 1987 con el fin de hacer conciente al público en general ya la comunidad de profesionales sobre las dificultades que puede experimentar la mujer durante y después del embarazo. La organización ofrece apoyo, información fiable, entrenamiento en las mejores prácticas y presencia de coordinadoras voluntarias en 50 estados de la Unión Americana y en otros 26 países. PSI está comprometida con eliminar el estigma y asegurar que las familias reciban cuidados de calidad y humanos, trabajando en conjunto con sus coordinadoras, profesionales interesados, legisladores y otros grupos. Para mayor información, llamar a PSI al: 800-944-4PPD o [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).



# Podemos ayudarte

## AYUDA POR TELEFONO

- 1-800-944-4PPD. #1 para el español. PSI Warmline ofrece apoyo, información y medios de ayuda en la comunidad, en inglés o español; Puede dejar un mensaje en cualquier momento del día.
- Chat with an Expert (“Hable con un experto”) en sesiones telefónicas todos los miércoles; hable anónimamente y sin cargo alguno con otras mujeres o con una persona de PSI. Detalles en [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net).

## PÁGINA WEB (WEBSITE)

- Información sobre trastornos del estado de ánimo (depresión) durante el embarazo y el posparto.
- Extensa lista de grupos de ayuda.
- Comuníquense con nuestros coordinadores locales especializados, quienes le ayudarán con apoyo e información.
- Ayuda por correo electrónico (e-mail) de voluntarias.
- Guía de ayuda en Internet
- Calendario de eventos en la comunidad de personas con depresión en el periodo perinatal.
- Últimas noticias e investigaciones.
- Sección para ingreso de nuevos miembros y para consultar nuestra página de Internet

## PSI NOTICIAS

- Boletín de noticias cada trimestre, con información sobre las actividades del PSI
- Intervenciones efectivas, casos sobre historias de mujeres y temas legislativos.
- Eventos de carácter global y noticias.

## ENTRENAMIENTO

- Congreso anual para discutir las últimas investigaciones científica sobre tratamientos y sistemas de apoyo social.
- Entrenamiento estandarizado, manuales y cursos certificados para profesionales, voluntarias y grupos de apoyo

Cualquier padre o madre, independiente de su cultura, raza o nivel económico, puede experimentar trastornos perinatales del ánimo. Los síntomas pueden aparecer durante el embarazo y/o el primer año de vida del bebé. Existen tratamientos efectivos y estudiados que pueden ayudarte a recuperar un buen estado anímico. A pesar de que el término “depresión posparto” es usado frecuentemente, existen muchas trastornos que a veces se confunden entre sí.

- La Depresión Postparto o en el Embarazo puede incluir sentimientos de rabia, irritabilidad, culpa, desinterés en el bebé, cambios en los hábitos alimenticios y del dormir, dificultad para concentrarse, sentimientos de desesperanza, y algunas veces, pensamientos de dañar al bebé o a sí misma.
- La Ansiedad en el Postparto o en el Embarazo puede presentar preocupaciones y temores extremos, que incluyen la salud y seguridad del bebé. Algunas mujeres experimentan ataques de pánico, y pueden sentir dificultad al respirar, opresión en el pecho, mareos, sentimientos de descontrol, atontamiento y hormigueo.
- En el Trastorno Obsesivo Compulsivo en el Postparto o el Embarazo pueden presentarse pensamientos o imágenes mentales indeseados, repetitivos y desagradables. A veces, éstos llevan a la necesidad de hacer ciertas cosas una y otra vez para reducir la ansiedad. Estas madres experimentan estos pensamientos como inusuales y aterradores, pero es poco probable que pasen a la acción.
- El Trastorno de Estrés Postraumático en el Postparto se asocia frecuentemente con una experiencia de parto traumática. Los síntomas incluyen recuerdos recurrentes del nacimiento, acompañados de ansiedad y de la necesidad de evitar cosas que estén relacionadas al evento traumático.
- La Psicosis en el Postparto puede incluir alucinaciones, como ver imágenes o escuchar voces que otros no ven. Las madres también pueden sentirse muy energéticas y encontrar dificultad para dormir, desconfiando de la gente que las rodea. Esta enfermedad es poco frecuente, pero puede ser muy peligrosa, por lo que hay que buscar ayuda inmediata.