

## ¿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.

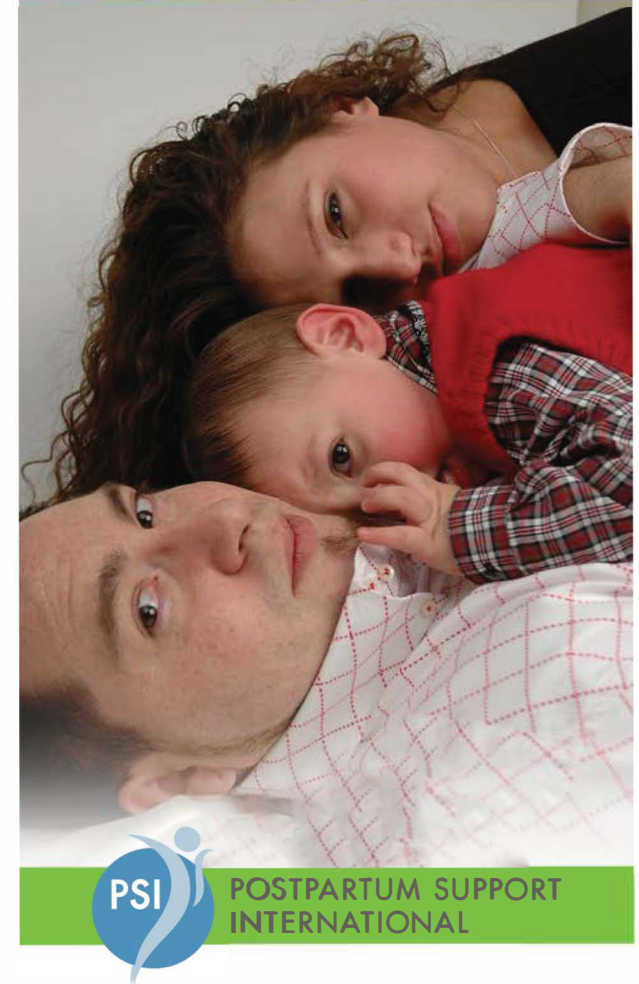
## COSAS QUE PUEDE HACER

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  
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)

# 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 y a 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 ayudarle Ofrecemos

## 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 científicas 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.