

# Depresión y ansiedad posparto:

lo que las nuevas mamás y sus familias deben saber



¡Felicitaciones por la llegada de tu bebé! En los primeros días después del parto, es normal sentirte cansada, sensible o con cambios de ánimo. Estos sentimientos suelen desaparecer en una o dos semanas.

Sin embargo, si notas tristeza o ansiedad intensas que duran más de dos semanas, o pierdes interés en cuidar de ti o de tu bebé, podrías estar experimentando depresión o **ansiedad posparto**.

Estas condiciones son comunes: afectan a entre 1 de cada 5 y 1 de cada 7 nuevas mamás, y pueden aparecer durante el embarazo o después del parto. También pueden presentarse en casos de adopción, y en ocasiones los padres o parejas pueden sentir síntomas similares.

## Síntomas de la depresión posparto:



- Sentirte triste con frecuencia o llorar sin razón aparente
- Dormir demasiado o tener dificultad para descansar
- No tener ganas de estar con tu bebé o sentir que no eres una buena madre
- Perder el interés en actividades que antes disfrutabas

## Signos de ansiedad posparto:

- Preocupación constante de que algo malo pueda pasarle a tu bebé
- Miedo a dejarlo solo, a que otras personas lo carguen o lo toquen
- Ataques de pánico o molestias físicas que se sienten reales en tu cuerpo
- Pensamientos negativos o repetitivos que no desaparecen, necesidad de revisar las cosas una y otra vez
- Revivir una y otra vez el parto, especialmente si fue una experiencia difícil o traumática



## Otras razones para buscar ayuda:



*Si sientes que podrías lastimarte a tí o a tu bebé, llama al 911 y sigue las indicaciones para acudir de inmediato a urgencias.*



Si notas que tienes una energía inusual, no necesitas dormir o descansar, te comportas de forma confusa o descontrolada, o escuchas voces o mensajes especiales, busca ayuda inmediata.

## Cómo obtener ayuda para los trastornos de salud mental posparto:



Si presentas alguno de estos síntomas, es muy importante que busques ayuda lo antes posible. Llama o acude al profesional de salud que te atiende después del parto —por lo general, tu obstetra, enfermera de seguimiento o el pediatra de tu bebé durante las visitas. No esperes para pedir ayuda.

**La buena noticia es que estas condiciones tienen tratamientos eficaces y seguros tanto para ti como para tu bebé. Con el apoyo adecuado, puedes sentirte mejor y volver a disfrutar de esta nueva etapa.**

## Qué pueden hacer las familias para cuidar a una madre con depresión/ansiedad posparto:

Una vez que su ser querido está bajo el cuidado de un médico por su afección, hay algunas cosas que las familias pueden hacer para ayudarlo:

### Tranquilizar

Recordarle que luchar contra sus problemas de salud mental no significa que sea una mala madre. Anímalas a que acuda a sus citas de seguimiento.

### Fomenta el «tiempo para mí» y el cuidado personal.

ya que es una de las mejores formas en que puede cuidar a su bebé.



### Preguntar

Pregunta cómo puedes ayudar mejor, ya sea cuidando a los niños, cocinando, limpiando, lavando la ropa o haciendo recados, y hazlo.

### Seguimiento

en tus primeros contactos para ofrecer ayuda en el futuro. Apoyar a una madre primeriza que sufre un trastorno de salud mental posparto puede requerir paciencia, comprensión y una comunidad que la respalde.

**Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis, hay líneas telefónicas de ayuda disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ofrecer apoyo confidencial.**

Llama o envíe un mensaje de texto al 988 a cualquier hora, los 7 días de la semana, durante todo el año, si te encuentras en una situación de angustia emocional. El servicio es gratuito y confidencial.

Llama al 833-TLC-MAMA si estás experimentando angustia emocional durante el embarazo o después del parto.

Encuentra más recursos en [mentalhealthcareworks.org](http://mentalhealthcareworks.org).

Este recurso fue redactado y revisado por Maureen Sayres Van Niel, M. D.