

La depresión y la ansiedad después del parto

La depresión después del parto, que puede durar meses o años después de dar a luz, puede afectar la posibilidad de que la persona que dio a luz o una cuidadora establezca vínculos y cuide a su bebé.

Si no se la trata, puede impactar la salud de la persona que dio a luz o una cuidadora y causar problemas para dormir, comer y de conducta en el bebé.

Cuando la depresión después del parto se trata y se controla de manera eficaz, beneficia a la persona que dio a luz o a la cuidadora y a la salud del bebé.

Para que su bebé se sienta seguro y protegido, es importante que usted cuide sus propias necesidades.

Señales y síntomas pueden incluir pero no se limitan a:

- Humor triste, ansioso, irritable o “vacío” que persiste
- Sentirse culpable, despreciada, desesperanzada o inútil
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dificultad para dormir
- Problemas para vincularse o crear una relación emocional con el bebé
- Dudas persistentes sobre la capacidad de cuidar al bebé
- Pensamientos sobre la muerte, el suicidio o dañarse o hacer daño al bebé

La depresión y la ansiedad pueden presentarse de manera diferente de una persona a otra. Por favor, contacte a su equipo de atención médica si usted o sus seres queridos exhiben una conducta que le preocupa.



Contacto para recibir ayuda

Líneas telefónicas para emergencias

- Para ayuda inmediata: **Llame al 911**
- **Línea telefónica para crisis y suicidios 988**
Llame al 988 (antiguamente la Línea Telefónica Nacional para la Prevención del Suicidio) o 1-800-TALK (8255)
- **Línea telefónica nacional sobre la salud mental maternal:** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

Líneas de ayuda para situaciones que no son emergencias

- **Mother-Baby Hopeline en Hennepin Healthcare:** (612) 873-HOPE o (612) 873-4673 - la Hopeline no es una línea telefónica para crisis. Un profesional de la salud mental la llamará en menos de dos días hábiles.
- **Apoyo al Embarazo y Después del Parto de Minnesota:** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-944-4773, texto en Español: 971-203-7773. Apoyo e información provista por voluntarios 7 días por semana.



Departamento de Salud de Minnesota
Sección de Salud Materna e Infantil
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-3650

health.mch@state.mn.us
[Minnesota Department of Health:
\(www.health.state.mn.us\)](https://www.health.state.mn.us)

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-3650.



8/2022

SPANISH

La depresión o la ansiedad durante y después del embarazo

Cuando estar embarazada o tener un nuevo bebé no es lo que esperaba





Causas de la depresión y la ansiedad

No existe una sola causa conocida. Los padres con antecedentes de depresión o ansiedad son más proclives a tener dificultades durante y después del embarazo. Otros factores que pueden aumentar su riesgo de experimentar la depresión y la ansiedad incluyen:

- Estrés (finanzas, situación de vida, salud)
- Cambios hormonales
- Trauma
- Falta de apoyo y conexiones sociales
- Un bebé que es molesto, tiene cólicos o sufre cuestiones de salud

Tratamiento

El tratamiento más eficaz para la depresión y la ansiedad puede incluir:

- Terapia o grupos de apoyo
- Medicamentos que se pueden usar durante el embarazo o la lactancia (consulte a su proveedor médico)
- Apoyo social - familiares, amigos, comunidad religiosa, grupos de padres, vecinos
- Enfermeras a domicilio y de salud pública

¿Cuándo es una emergencia?

Si se siente como que quiere hacerse daño o si su ser querido habla de hacerse daños, por favor contacte a uno de los recursos en el panel del medio de atrás.

En casos muy raros, las personas que dan a luz experimentan síntomas muy serios de psicosis después de tener su bebé. Esto es una emergencia médica y las personas que dieron a luz deben ser transportadas inmediatamente al Departamento de Emergencias del hospital más cercano y no deben estar solas con el bebé.

Los síntomas pueden incluir:

- Escuchar o ver cosas que no existen (a menudo, paranoia - ser espiada o no sentirse segura)
- No poder dormir, incluso cuando el bebé duerme
- Hablar o moverse de manera más rápida que la usual.
- Confusión o desorientación
- Antecedentes personales o familiares de psicosis o trastorno bipolar

Recursos adicionales

- [CDC Hear Her Campaign \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): provee medidas que salvan la vida sobre señales urgentes de advertencia para prevenir las muertes relacionadas con el embarazo
- [Minnesota Help Me Connect \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): Ayuda a familias que esperan, familias con niños pequeños a encontrar y conectarse con servicios en sus comunidades locales que apoyan el bienestar y desarrollo infantil sano
- [Family Home Visiting Program \(www.health.state.mn.us/fhv/\)](http://www.health.state.mn.us/fhv/): Servicio a domicilio que provee apoyo social, emocional, a padres y relacionados con la salud e información para las familiaa

Cosas que puede hacer

Conversar con su proveedor médico o pedirle a un ser querido que le ayude a pedir recomendaciones y recibir la atención que necesita.

- Conversar con una terapeuta de salud mental o participar en un grupo de padres o de apoyo.
- Pedirle a su proveedor médico medicamentos que se pueden usar de manera segura durante el embarazo o cuando está dando el pecho/amamantando.
- Buscar personas en su comunidad o grupo religioso sobre otros apoyos que puedan recomendar.
- Pedirle a familiares y amigos ayuda con el cuidado infantil, tareas domésticas, mandados o que la visiten con una comida.
- Pensar en pequeños cambios que puede hacer para comer saludablemente, beber suficiente agua, mover el cuerpo y descansar o dormir.

Podría requerir una combinación de las actividades anteriores para obtener la ayuda que necesita. ¡Téngase paciencia!

Historias de otros padres

“Me gustan los niños y no veía la hora de tener los míos. Entonces, mi esposo volvió a su trabajo. Empecé a tener ideas sobre hacerle daño a mi bebé. Hiciera lo que hiciera, no podía eliminar las ideas. Viví con miedo pero lo mantuve en secreto.”
– Isabel

“Han pasado dos meses desde que consulté a mi médico, y me siento como una persona diferente. El medicamento ha ayudado y mi familia me ha apoyado mucho. Tengo energía de nuevo. Me apasiona ser madre.” – Malia

Este folleto cumple los requerimientos del Estatuto 145.906 de Minnesota. Para más información, llame al Departamento de Salud de Minnesota al 651-201-3650 o visite nuestro sitio web en: <https://www.health.state.mn.us/communities/mch/>