



# THE POSTPARTUM STRESS CENTER

The Postpartum Stress Center, LLC • 610.525.7527 • [www.postpartumstress.com](http://www.postpartumstress.com)

## Depresión posparto: Información para el paciente

### *¿Cómo se siente la depresión posparto?*

- "Se siente aterrador".
- "Se siente fuera de control".
- "Se siente como si nunca fuera a volver a sentirme como yo mismo".
- "Parece que cada día dura cien horas".
- "Parece que nadie entiende".
- "Parece que mi matrimonio no puede sobrevivir a esto".
- "Se siente como si yo fuera una mala madre".
- "Parece que nunca debería haber tenido este bebé".
- "Se siente como si solo pudiera dormir bien por la noche, todo sería mejor".
- "Parece que ya no tengo paciencia para nada".
- "Se siente como si me estuviera volviendo loco".
- "Siento que siempre me sentiré así".

### *¿Por qué me ha ocurrido esto a mí?*

No hay una sola causa o razón. PPD es una condición que resulta de una combinación de factores biológicos, hormonales, ambientales y psicológicos. A menudo está influenciado por una serie de factores de riesgo, algunos de los cuales pueden incluir: cambios hormonales dramáticos, experiencia inesperada en el parto, privación crónica del sueño, antecedentes médicos de su familia, su experiencia previa con depresión, (particularmente PPD), pérdidas recientes, falta de apoyo social, estresores ambientales, bebés con necesidades elevadas, pérdida de control percibida, pareja insolidaria, e historial de abuso. Es importante tener en cuenta que PPD también puede afectar a mujeres sin factores de riesgo. No se entiende completamente por qué le sucede a algunas mujeres y no a otros, pero sí sabemos exactamente qué hacer para tratarlo. Para cada mujer con PPD, la combinación de factores que lo causan es única.

### *¿Esto desaparecerá alguna vez?*

Sí. La enfermedad posparto es más común de lo que piensas. Es una afección médica real que afecta al 20% de las nuevas madres. No es tu culpa. No sucedió porque eres débil, o piensas cosas equivocadas, o porque no eres una buena madre. PPD es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por un conjunto de síntomas (que están presentes la mayor parte del tiempo durante un período de al menos dos semanas) que pueden incluir: llanto, irritabilidad, ansiedad, insomnio, pérdida del apetito, culpabilidad excesiva, dificultad para concentrarse, pensamientos obsesivos, pánico, sentimientos de tristeza, desesperanza, pensamientos sobre la muerte, fatiga general. Estos sentimientos y pensamientos, que pueden hacer que sientas que estás haciendo algo mal o que simplemente no manejan muy bien la maternidad, son síntomas que responden bien al tratamiento.



# THE POSTPARTUM STRESS CENTER

The Postpartum Stress Center, LLC • 610.525.7527 • [www.postpartumstress.com](http://www.postpartumstress.com)

## *¿Cómo sé si tengo depresión posparto o si lo que siento es normal?*

Confía en tus instintos. Si crees que algo no está bien, probablemente sea así. Eso no significa que algo terrible está sucediendo. Puede significar que estás abrumada y sobrecargada y necesitas un tiempo de inactividad para que puedas volver a encarrilar las cosas. Es posible que experimente lo que llamamos síndrome de estrés posparto, que no es una depresión clínica, sino un trastorno de adaptación que es autolimitado y responde bien a la intervención de apoyo. El "baby blues", que está marcado por sentimientos de tristeza, fatiga, ansiedad, ocurre poco después del nacimiento y dura de unos días a un par de semanas. El síndrome de estrés posparto y la depresión posparto pueden surgir en cualquier momento durante el primer año posparto. Si notas que te sientes peor a medida que pasa el tiempo, es importante que hagas saber a alguien cómo te sientes. No permita que sentimientos de culpa, vergüenza o vergüenza se interpongan en su camino haciendo lo que debe hacer para sentirse mejor.

## *¿Qué puedo hacer al respecto?*

Primero, concéntrese en las medidas de autoayuda, como comer nutritivamente, incluso si no tiene hambre; descansando tanto como puedas, incluso si no puedes dormir; salir de la casa a dar un paseo, incluso si no tiene ganas de moverse. Evite la cafeína, el alcohol, los alimentos ricos en grasas y azúcares. Habla con alguien de confianza acerca de cómo te sientes. Expresar cómo te sientes a su médico. Expresar cómo te sientes a tu pareja. Encuentre personas de apoyo que puedan ayudarte y aceptar su ayuda. No demore en recibir el tratamiento adecuado. Cuanto más espere, más difícil será tratarlo.

## *¿Qué pasa si todavía no me siento mejor?*

A veces, las medidas de autoayuda no son suficientes. Si los síntomas persisten durante más de dos semanas, debe considerar buscar apoyo profesional. Pídale a su médico el nombre de un buen terapeuta que se especialice en el tratamiento de mujeres y la depresión. A menudo, la combinación de terapia y medicación antidepresiva es el tratamiento más efectivo y eficaz para PPD.

## *¿Qué puede hacer mi esposo para ayudarme?*

- Él puede ayudarte a descansar tanto como sea posible.
- Él puede tomarte en serio y escuchar tus preocupaciones.
- Puede ir al médico o terapeuta contigo para obtener más información y apoyo para sí mismo.
- Él puede ayudarte a establecer límites.
- Él puede sentarse con usted cuando se siente mal.
- Él puede decirte que él te ama y recuerda que no siempre te sentirás así.
- Él puede asegurarte que no irá a ninguna parte y que puede esperar todo el tiempo que sea necesario.
- Él puede darte permiso para hacer lo que debes hacer para cuidarte durante este tiempo vulnerable.
- Puede continuar cuidándose a sí mismo para que se mantenga fuerte y comprensivo.



# THE POSTPARTUM STRESS CENTER

The Postpartum Stress Center, LLC • 610.525.7527 • [www.postpartumstress.com](http://www.postpartumstress.com)

## *¿Hay algo más que puedo hacer para ayudarme a sentirme mejor?*

- Puedes dejar de culparte a ti misma.
- Puedes dejar de sentirte culpable.
- Puedes comenzar a aceptar que tienes una enfermedad tratable y seguir los pasos necesarios para la recuperación.
- Puedes ponerte a la cabeza de tu lista de cosas para cuidar.
- Puedes pedir ayuda y aceptarla cuando se ofrece.
- Puedes tratar de hacer tiempo para ti misma y hacer lo mejor para no sobrecargarte.
- Puedes darte permiso para descansar, hacer ejercicio, para rodearte de cosas que te hacen sentir bien.
- Puedes evitar personas y cosas que te hacen sentir mal.
- Puedes mantenerte cerca de aquellos que te aman incondicionalmente.
- Puede agradecerles por su continuo apoyo.
- Puedes aceptar tus sentimientos, buenos y malos.
- Puede tomar un día a la vez, permitirse la libertad de cometer errores y puedes recordarte a tí misma que no siempre te sentirás de esta manera.
- Puedes entender que el proceso de curación es lento y no se puede mover tan rápido como te gustaría
- Puedes creer que te sentirás mejor de nuevo.

*Informe a su proveedor de atención médica si no te gusta cómo te sientes.*