

La depresión durante y después del embarazo

Las mamás y las mujeres embarazadas que pronto lo serán merecen lo mejor, incluso la mejor salud mental. La depresión durante y después del embarazo es común y se puede tratar. Si cree que tiene depresión, busque tratamiento de parte de su proveedor de atención médica lo antes posible.

La depresión tiene síntomas graves que afectan la vida diaria

Todas las personas se sienten tristes algunas veces, pero estos sentimientos normalmente se pasan en unos pocos días. La depresión es un trastorno serio del estado de ánimo que puede durar semanas o meses por vez.

La depresión no se manifiesta igual en todas las personas. Puede que algunas personas presenten unos pocos síntomas, mientras que otras podrían tener muchos. La frecuencia con que se presenten los síntomas, su duración y qué tan intensos se sientan puede ser distinto para cada persona.

Síntomas de la depresión:

- Tener un estado prolongado de tristeza, ansiedad o “vacío emocional”.
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo.
- Sentimientos de culpa, no valer nada o impotencia.
- Sentimientos de irritabilidad o inquietud.
- Falta de energía.
- Problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones.
- Dificultad para quedarse dormida o dormir demasiado.
- Comer más de la cuenta o falta de apetito.
- Pensamientos o intentos suicidas.
- Molestias o dolores que no mejoran con tratamiento.

Si cree que tiene depresión, busque tratamiento de parte de su proveedor de atención médica lo antes posible.

La depresión posparto es distinta a la tristeza posparto (*baby blues*)

La depresión posparto es la depresión que ocurre después de tener un bebé. Los sentimientos de la depresión posparto son más intensos y duran más que los de la “tristeza posparto”, un término que se usa para describir la preocupación, tristeza y cansancio que muchas mujeres presentan después de tener un bebé.

Síntomas de la depresión posparto

Los síntomas de la depresión posparto son similares a los de la depresión, pero también pueden incluir:

- Llorar con más frecuencia de lo normal.
- Tener sentimientos de enojo.
- Alejarse de los seres queridos.

- Sentirse distante del bebé.
- Preocuparse o sentirse excesivamente ansiosa.
- Pensar en lastimarse a sí misma o en lastimar al bebé.
- Dudar de su capacidad para cuidar al bebé.

La depresión durante y después del embarazo es común y se puede tratar

Una investigación de los CDC (en inglés) muestra que aproximadamente 1 de cada 8 mujeres tiene síntomas de depresión posparto.

Tener un bebé conlleva grandes desafíos y cada mujer merece tener apoyo. Si presenta cambios emocionales o cree que podría estar deprimida, haga una cita para hablar con su proveedor de atención médica lo antes posible.

La mayoría de las personas mejoran con tratamiento, y conseguir ayuda es lo mejor que puede hacer por usted misma y su bebé. El primer paso del tratamiento es hablar con su proveedor de atención médica. Después de su visita, asegúrese de darle seguimiento a todas las remisiones y al tratamiento que su proveedor recomiende.

Cuando hable sobre medicamentos con su proveedor de atención médica, dígame si usted está embarazada, si está pensando en quedar embarazada o si está amamantando. Usted y su proveedor de atención médica pueden decidir si tomar medicamentos mientras esté embarazada o amamantando es lo adecuado para usted.

Para conseguir ayuda inmediata

Si la situación es potencialmente mortal, llame al 911.

Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la **Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255)** para recibir consejería gratuita y confidencial en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Línea TTY: 1-800-799-4889. También hay un chat en línea disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.