

# Seis cosas que debe saber acerca de la depresión y la ansiedad perinatales



## 1 La depresión o la ansiedad perinatales son frecuentes.

- La depresión perinatal puede afectar a cualquier persona embarazada o padre primerizo, independientemente de la edad, el ingreso, la raza, el origen étnico o la educación.

## 2 Hay muchos síntomas posibles. Cada persona puede tener un sentimiento o síntoma diferente:

- Sentirse triste.
- Sentirse abrumado o ansioso.
- Sentirse culpable o incapaz.
- Experimentar cambios de humor: altibajos.
- No disfrutar de cosas que solían ser placenteras.
- Tener hábitos de sueño y de alimentación diferentes.
- Preocuparse excesivamente por su bebé.
- Tener alucinaciones: ver o escuchar cosas que no están allí.
- Pensar en hacerse daño a sí mismo o a su bebé.

Es una emergencia grave si ve o escucha cosas que no están allí (alucinaciones). También si tiene pensamientos de suicidio o pensamientos de lastimarse o lastimar a su bebé. Si usted o un ser querido tienen estos pensamientos, llame al 911.

## 3 Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento durante el embarazo y hasta un año después del parto.

La depresión o la ansiedad prenatales suceden durante el embarazo, antes de que nace el bebé.

- Es normal tener sentimientos como tristeza y preocupación poco tiempo después del parto. Pueden durar hasta un par de semanas.
- La depresión o la ansiedad posparto ocurren después del parto. Pueden durar varias semanas. Sin tratamiento, la depresión o la ansiedad posparto pueden empeorar con el paso del tiempo.

## 4 La depresión o la ansiedad perinatales no son su culpa.

- La depresión o la ansiedad perinatales son frecuentes y se pueden tratar.
- Sus antecedentes médicos y cómo reacciona su cuerpo al estrés o a las hormonas pueden causar ansiedad o depresión perinatales.
- Sus amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden darles apoyo a usted y a su bebé. Esto la ayudará a sobrellevar la depresión o la ansiedad perinatales.

## 5 Recibir tratamiento antes es mejor.

- Su salud física y emocional afecta a la salud y el desarrollo de su bebé.
- Las opciones de tratamiento incluyen terapia (hablar con un profesional capacitado) y varios medicamentos. Esto incluye medicamentos que son seguros durante el embarazo o la lactancia.
- Además de la terapia y los medicamentos, algunas personas descubren que lo siguiente puede ayudarlos a sobrellevar el estrés: grupos de apoyo, meditación, actividad física y alimentación saludable. Estos también pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión o la ansiedad perinatales.

## 6 La ayuda está disponible.

- Es una emergencia grave si ve o escucha cosas que no están allí (alucinaciones). También si tiene pensamientos de suicidio o pensamientos de lastimarse o lastimar a su bebé. Si usted o un ser querido tienen estos pensamientos, llame al 911.
- Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.
- Comience hablando con su ginecólogo obstetra, partera u otro proveedor de atención médica. Pueden ponerlo en contacto con profesionales de la salud mental para que lo ayuden a monitorear sus sentimientos.
- Consulte los recursos abajo para conocer otras formas de obtener ayuda.

