

## Tome una Prueba

Indique la respuesta que más se acerca a cómo se ha sentido durante los últimos siete días.

- A. He podido reírme y ver lo bueno de las cosas:  
 0- Tanto como siempre      2- Mucho menos  
 1- No tanto ahora            3- No, no he podido
- B. He mirado al futuro con placer:  
 0- Tanto como siempre      2- Mucho menos  
 1- Un poco menos            3- No, nunca
- C. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas salen mal:  
 3- Sí, casi siempre            1- No muy a menudo  
 2- Sí, a veces                  0- No, nunca
- D. Me he sentido ansiosa o preocupada sin motivo:  
 0- No, nunca                    2- Sí, a veces  
 1- Casi nunca                  3- Sí, a menudo
- E. He sentido miedo o pánico sin motivo:  
 3- Sí, bastante                 1- No, no mucho  
 2- Sí, a veces                  0- No, nunca
- F. Las cosas me oprimen o me agobian:  
 3- Sí, casi siempre            1- No muy a menudo  
 2- Sí, a veces                  0- No, nunca
- G. Me he sentido tan infeliz que me ha sido difícil dormir:  
 3- Sí, casi siempre            1- No muy a menudo  
 2- Sí, a menudo                0- No, nunca
- H. Me he sentido triste y miserable:  
 3- Sí, casi siempre            1- Sólo de vez en cuando  
 2- Sí, bastante a menudo    0- No, nunca
- I. He estado tan infeliz que he estado llorando:  
 3- Sí, casi todo el tiempo    1- Sólo de vez en cuando  
 2- Sí, bastante a menudo    0- No, nunca
- J. He pensado en hacerme daño a mí misma:  
 3- Sí, bastante a menudo    1- No, casi nunca  
 2- Sí, a veces                  0- No, nunca

### \_\_\_\_\_ RESULTADO TOTAL

Sume los números de las respuestas que usted marcó. Si el **resultado total es 10 ó más usted puede padecer de la depresión del posparto o ansiedad.** Hable con su proveedor de salud o contacte la **Alianza para la Salud Posparto de San Diego: (619) 254-0023.**

(Esta prueba no identifica el trastorno bipolar, la psicosis posparto, el trastorno obsesivo-compulsivo, ni el síndrome de estrés postraumático. Si usted siente que algo no está bien, llame a un médico hoy.)

Los fondos para este folleto  
fueron proveídos por  
WELLS FARGO PRIVATE BANK



¿No debería ser éste el momento más feliz de mi vida? Entonces, por qué me siento tan abrumada... ?

¿Alguna vez se ha sentido así?

- Llorando con frecuencia
- Irritable, ansiosa o abrumada
- Con dificultad de dormir o comer
- Con el sentido de que algo no está bien

Si usted ha experimentado (aunque sea sólo una) de estas síntomas, usted no está sola. Llame a la Alianza para la Salud Posparto de San Diego (*San Diego Postpartum Health Alliance*) para obtener ayuda.



Línea de apoyo y orientación:

**(619) 254-0023**

**PostpartumHealthAlliance.org**  
 P.O. Box 927231, San Diego CA 92192  
 info@postpartumhealthalliance.org

# La Alianza para la Salud Posparto de San Diego

(**San Diego Postpartum Health Alliance**) es parte de una organización no lucrativa dedicada a aumentar la conciencia de los trastornos del estado de ánimo y ansiedad del posparto y a proporcionar apoyo y orientación del tratamiento para las mujeres afectadas por ellos.

### Lo que ofrecemos:

- Línea de apoyo y de orientación con voluntarias capacitadas
- Conexión con los grupos de apoyo
- Orientación a terapeutas y doctores especializados en la depresión del posparto
- Apoyo telefónico por voluntarias que han sufrido de depresión y se han recuperado
- Capacitación y recursos educativos

Lo más saludable que puede hacer para usted misma y para su familia es conseguir ayuda. ¡Que usted *no* está sola! ¡Que usted lo *merece!*



**(619) 254-0023**

**PostpartumHealthAlliance.org**

# ¿Podría ser esto la tristeza normal del posparto o algo más serio?

## Tristeza posparto

La tristeza posparto empieza dentro de los primeros días después del parto y desaparece dentro de unas pocas semanas. La mayoría de las nuevas mamás se pueden sentir angustiadas, agotadas, ansiosas, irritables y tristes.

## Depresión posparto

Hasta un 20% de las nuevas mamás pueden tener sentimientos de desesperanza, insuficiencia, irritabilidad, tristeza, soledad y aislamiento que duran más de dos a tres semanas. Ellas también pueden llorar con mucha frecuencia, tener dificultades para comer o dormir, sentir una falta de bondad con su bebé, o pensar en hacerse daño a sí misma.

## Ansiedad posparto

Muchas mamás pueden sentir la ansiedad únicamente o acompañada de las síntomas de depresión. Las mamás pueden sentirse nerviosas o preocupadas, con temor, con miedo de perder el control o de enloquecer, o tener ataques de pánico. También pueden tener repetidamente los pensamientos obsesivos o imágenes de hacerle daño (o que algo malo le pasa) al bebé. Algunas de estas mamás han tenido un embarazo o parto traumático, que puede causar que el evento se repita en la mente.

## Psicosis posparto

Esta condición, que no es muy común, se asocia con un trastorno bipolar subyacente y usualmente se presenta dentro de las primeras semanas después del parto. La mamá puede tener severos cambios de ánimo, alucinaciones, y pensamientos irracionales o ilusorios de hacerse daño a sí misma o al bebé. La psicosis posparto es una condición muy seria que requiere la atención médica inmediata.

**P: ¿Por qué estoy sintiendo depresión posparto ahora? Me sentía bien durante ocho meses, pero ahora me siento llorosa e incapaz de hacerle frente a las cosas.**

R: Los cambios hormonales pueden causar los síntomas de **depresión posparto** poco tiempo después del parto. Sin embargo, eventos tales como el destete del bebé, volviendo a tener su período menstrual, y el comenzar de tomar pastillas anticonceptivas pueden contribuir al comienzo tardío de los síntomas de depresión o ansiedad posparto. Problemas con la glándula tiroidea, los cuales se asocian con la depresión, también causan síntomas en algunas mujeres. Otros factores de riesgo son: una falta de apoyo, antecedentes personales o familiares de depresión, una relación en que hay un nivel bajo de auto-estima, estrés generalizado de la vida, presión financiera, un embarazo traumático o un bebé inquieto y una continuada falta de sueño. Otros factores biológicos, psicológicos y sociales también pueden tener un papel en la depresión.

**P: He estado teniendo unos pensamientos horribles e imágenes que no puedo quitar de mi mente cada vez que le baño al bebé. Me asusta pensar que yo podría realizar estos pensamientos y me pienso una mamá terrible. ¿Qué me está pasando?**

R: Parece que usted sufre del trastorno compulsivo-obsesivo, una forma de **ansiedad posparto**. Los síntomas de TOC posparto pueden incluir pensamientos intrusivos como los que usted describe. Muchas mamás experimentan estos pensamientos pero no se los realizan. La terapia y medicamento puede ayudar. Es muy distinto a la psicosis posparto porque se da cuenta de que su forma de pensar no es normal, usted no quiere realizar estos pensamientos o imágenes, y se siente aterrorizada por ellos. Con la psicosis posparto, la mamá ha perdido la razón: ya no se da cuenta de que su forma de pensar está mal, y pensar en realizar estos pensamientos puede hacer que se siente más tranquila.

**P: Mi esposa ha estado portándose de manera extraña; a veces dice cosas raras o ve cosas que no existen, y de pronto se recupera y prepara la cena. ¿Es esto normal?**

R: Parece que su esposa está pasando por una **psicosis posparto**. Esta condición no es común, y aunque se la puede curar, es una condición muy seria y su situación es una emergencia médica. Los síntomas pueden venir e irse, así que puede parecer normal, pero es grave porque en algunos casos la mamá suele hacerse daño a sí misma o al bebé. Llame a su médico inmediatamente.

**Se puede curar todas de estas condiciones, y usted merece conseguir ayuda como con cualquier otra condición médica. Lo importante es recordar que usted va a sentirse mejor con el apoyo y la atención profesional. Usted no está sola. Usted no tiene la culpa. Estamos aquí para ayudar.**