



# 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

## 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

# ¿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.**