



¿Piensas que es posible que estés sufriendo de depresión y ansiedad postparto?



Cuando llega un nuevo bebé a casa, es natural que algunas veces te sientas preocupada, abrumada, estresada o experimentes otras emociones fuertes, especialmente durante una o dos semanas después del parto. Sin embargo, si esas emociones y pensamientos dificultan que cuides de tu bebé, es posible que se trate de algo más.

En todo el mundo, alrededor del 10 % de las mujeres embarazadas y el 13 % de las que acaban de dar a luz padecen algún trastorno mental, principalmente depresión¹. La ansiedad postparto también es común. La depresión y la ansiedad se presentan al mismo tiempo hasta en el 50 % de los casos².

Los trastornos de salud mental materna se pueden tratar. Estos trastornos son comunes y pueden afectar, prácticamente, a cualquier mujer. Por lo regular, se deben a cambios en los niveles hormonales, falta de sueño y niveles de estrés elevados durante el embarazo y después del parto. De hecho, especialistas médicos en todo el mundo recomiendan a las mujeres que se sometan a pruebas de detección como parte de los cuidados rutinarios después del parto. Las pruebas de detección por lo regular consisten en responder una breve serie de preguntas sobre su estado de ánimo y los pensamientos que cruzan por su mente.

Signos a tomar en cuenta

Los siguientes son síntomas comunes de ansiedad y depresión postparto. Marca todas las que describan tu situación:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llorar más de lo normal. | <input type="checkbox"/> Pensar en hacerte daño a ti misma o al bebé. |
| <input type="checkbox"/> Sentir enojo, irritabilidad, inquietud y tensión. | <input type="checkbox"/> El miedo y la preocupación se adueñan de tus pensamientos. |
| <input type="checkbox"/> Distanciarse de familiares y amistades. | <input type="checkbox"/> Ritmo cardíaco acelerado, dolores de cabeza, dolor en el pecho, náusea. |
| <input type="checkbox"/> Sentir indiferencia y falta de interés por el bebé. | <input type="checkbox"/> Dificultad para dormir. |
| <input type="checkbox"/> Sentir que pierdes la cordura. | <input type="checkbox"/> Vigilar al bebé constantemente. |
| <input type="checkbox"/> Dudar seriamente de tu capacidad para ser una buena madre. | |

Si presentas algunos de esos signos, lo mejor es consultar a tu médico. Ellos te pueden evaluar y, si es necesario, te remiten con un especialista en salud mental.

Debes pedir ayuda en cualquiera de los casos

Cuidar a un bebé no es fácil, aun sin tomar en cuenta los trastornos de salud mental que pudieras tener. También es importante que te cuides. Considera la posibilidad de pedir ayuda a personas de tu confianza para que tengas tiempo de descansar, relajarte y recuperarte.

Piensa en las cosas que te ayudan a sentirte mejor y pide ayuda. Por ejemplo, podrían ayudarte con algunas labores domésticas, cargar al bebé para que puedas dormir una siesta o incluso sentarse contigo para que tengas la compañía de una persona adulta. Cualquier ayuda, aunque sea poca, sirve de mucho.



Si tú o alguien que conoces están en una situación de crisis, deben buscar ayuda y un lugar seguro de inmediato. Si tú o alguien que conoces se encuentran en peligro inmediato, deben llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana.



Para comunicarse con un especialista en situaciones de crisis, llama a la Línea de emergencia en caso de suicidio o crisis (988 Suicide & Crisis Lifeline, antes conocida como Línea de emergencia nacional para la prevención del suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**. También puedes enviar un texto al **988** o por el chat en **988lifeline.org**. La línea de emergencia proporciona apoyo confidencial y sin costo las 24 horas, los 7 días de la semana*.

Material de referencia:

*La línea de emergencia ofrece servicios telefónicos del centro de crisis en inglés y español y utiliza a Language Line Solutions para proporcionar servicios de intérpretes para más de 250 idiomas diferentes para las personas que llaman al 988.

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Fecha de acceso: 28 de diciembre de 2023.

optum.com

Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son de propiedad privada. Dado que buscamos una mejora continua de nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12560493 314370-012024