

¿PODRÍA USTED SUFRIR DE DEPRESIÓN POSPARTO (PPD)?

¿Ha estado embarazada últimamente o ha dado a luz?

¿Se siente triste, ansiosa o siente que no puede manejar las cosas?

¿Pensó en lesionarse a sí misma, a su bebé o a otras personas?

SI SU RESPUESTA A CUALQUIERA DE ESTAS PREGUNTAS ES “SÍ”, USTED NO ESTÁ SOLA.

PPD es la principal complicación de un nacimiento.

PPD afecta entre 8,000 y 16,000 mujeres en el Estado de Washington cada año.

PPD es REAL y se encuentra a su disposición ayuda REAL.

El primer paso es hablar de sus sentimientos...

“Las mujeres deben comprender que la depresión posparto es real y común. Necesitan saber que no están solas. Incluso las mujeres más educadas y con mejor estabilidad mental pueden experimentar esta dolorosa enfermedad.”

– MARY YGLESIA
Directora de Educación para Parteras
Escuela de Partería de Seattle

LA PPD NO DURARÁ PARA SIEMPRE. EXISTEN TRATAMIENTOS.

Tener un bebé es un cambio muy importante en la vida.

PPD puede afectar a *cualquier* mujer que:

- Dio a luz recientemente
- Tuvo un aborto espontáneo
- Finalizó un embarazo
- Dejó de amamantar

Los síntomas de alerta son variados y pueden aparecer días, semanas o hasta meses después del embarazo o nacimiento.

Éstos podrían incluir:

- Tener problemas dormirse o dormir demasiado
- Comer mayor o menor cantidad a la habitual
- Sentirse irritable, enfadada, nerviosa o exhausta
- Tener poco interés en el bebé, los amigos y la familia
- Tener poco o nada de deseo sexual
- Sentirse culpable, que no vale nada o sentirse desesperanzada
- Llorar mucho
- Sentirse que es una mala madre
- Tener poca energía o problemas para concentrarse
- Pensar en lastimar al bebé, a sí misma u otros

HAY AYUDA DISPONIBLE.

Si estos síntomas duran más de dos semanas o no le permiten disfrutar de la vida, es el momento de buscar ayuda. Usted puede superar la PPD con un tratamiento adecuado. ¡Si está deprimida, dígalos!

LLAME AL
1-888-404-7763

SITIO WEB
www.del.wa.gov/development/strengthening/speakup.aspx

LA PPD PUEDE AFECTAR A CUALQUIERA.

La PPD puede afectar a cualquier mujer, sin importar su edad, raza, nivel de ingresos, cultura o la cantidad de hijos que haya tenido. No hay respuestas claras sobre por qué ocurre, pero las investigaciones sugieren que ciertos factores podrían incrementar el riesgo:

- Un embarazo con complicaciones
- Un nacimiento que no aconteció según lo planeado
- Problemas de salud suyos o de su bebé
- Un bebé muy exigente
- Escasas horas de sueño
- Sentimiento de soledad
- Pérdida de libertad
- Cambios repentinos en las rutinas del hogar o del trabajo
- Antecedentes de depresión propios o en su familia
- Una experiencia previa de PPD
- Falta de apoyo por parte de la familia y amigos
- Altos niveles de estrés

FAMILIA Y AMIGOS.

Como miembro de la familia o como amigo, podría sentirse confundido o preocupado por los cambios de humor de una mujer que ha dado a luz o ha estado embarazada. Su apoyo ayudará, pero si los síntomas son severos o se prolongan por más de dos semanas, anímela a buscar la ayuda que necesita.

“Gracias a dios, mi esposo y mi médico reconocieron los síntomas de la PPD. Pude obtener el tratamiento que necesitaba para volver a sentirme la misma de siempre.”

– MONICA LOPEZ
Madre de tres hijos, Yakima, WA