

Plan de acción para combatir la depresión y la ansiedad relacionadas con el embarazo

Tener un bebé viene con muchas emociones, entre ellas, sentirse triste y agobiada. Muchas mujeres tienen señales más profundas de depresión y ansiedad antes y después del parto. **Esté preparada y esté atenta a las señales.**

Si usted...

- No se siente como antes
- Tiene dificultad para controlar sus emociones
- Se siente agobiada, pero a pesar de eso puede cuidarse a sí misma y a su bebé

Puede estar pasando por cambios en el estado de ánimo parecidos a los que sienten muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Estos sentimientos por lo general desaparecen en un par de semanas.

- Cuidese bien. Pídale a su pareja que cuide al bebé, contrate a una niñera, o júntese con otra mamá para compartir el cuidado de los niños para que usted pueda descansar y hacer ejercicio.
- Siga estando atenta a las señales de depresión y ansiedad que se indican en las secciones amarillas y rojas a continuación. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar. Hable con un proveedor de servicios de salud si no se siente segura de su salud mental.

Si usted...

- Tiene sentimientos de ansiedad intensa que vienen sin ningún motivo
- Se siente aturdida y le cuesta trabajo terminar las cosas que tiene que hacer
- Se siente como un "robot", como si estuviera haciendo las cosas mecánicamente
- Tiene poco interés en las cosas que antes disfrutaba
- Se siente muy ansiosa cuando está con su bebé o con sus otros hijos
- Tiene pensamientos que le dan miedo o angustia y que no desaparecen
- Se siente culpable y que no es una buena madre

Puede estar teniendo depresión y ansiedad posparto.

Estos sentimientos no se van solos.

- Busque ayuda. Comuníquese con su proveedor de servicios de salud o vaya a una clínica.
- Llame al Apoyo Internacional de Postparto (Postpartum Support International) al **1-800-944-4773** para hablar con un voluntario que le indicará dónde puede obtener apoyo y los recursos que hay cerca de usted.
- Hable con su pareja, familiares y amigos sobre lo que está sintiendo para que le puedan ayudar.

Si usted...

- Se siente inútil y totalmente desesperada
- Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea u oiga cosas que otros no ven u oyen)
- Siente que puede hacerse daño a sí misma o a su bebé

¡Obtenga ayuda ahora!

- Llame enseguida al **9-1-1** para obtener ayuda.
- Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al **1-888-628-9454** para apoyo emocional gratis y confidencial. (No es sólo para tratar el suicidio).
- Llame a la línea telefónica de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)** para obtener información gratis y confidencial de salud mental, así como referencias a servicios de tratamiento y de recuperación. El servicio está disponible las 24 horas del día, en español e inglés.

La depresión y la ansiedad son comunes después de un embarazo. **Obtenga ayuda.**

Para aprender más, visite nichd.nih.gov/MaternalMentalHealth.

Para encontrar un proveedor de servicios de salud mental cerca de usted, llame al **1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)**.



Eunice Kennedy Shriver National Institute
of Child Health and Human Development

