



DEPRESIÓN POSPARTO

La depresión posparto es un tipo de alteración del estado de ánimo perinatal que puede aparecer después de tener un bebé. Es más grave y dura más tiempo que lo que se conoce como tristeza posparto. Es normal sentirse feliz, triste o sentir cansancio después de tener un bebé. Estos cambios de estado de ánimo son causados por cambios en los niveles hormonales. Tienden a desaparecer al cabo de una semana aproximadamente. En cambio, la **depresión posparto** es una alternación del estado de ánimo. Causa sentimientos intensos de tristeza que no desaparecen. La depresión posparto puede hacer que a la persona gestante le cueste cuidarse y cuidar a su bebé.

¿Cuáles son algunos de los signos?

Los síntomas de la depresión posparto pueden incluir:

- Sensación de tristeza o vacío
- Preocupación o sentimiento de ansiedad extrema
- Dormir demasiado o muy poco
- Comer más o menos que lo habitual
- Dificultad para vincularse con el bebé
- Alejarse de la familia y los amigos
- Pensar en causarse un daño o dañar al bebé

Tratamiento La depresión posparto puede mejorar con ayuda. Estos tratamientos pueden usarse solos o juntos.

Terapia conversacional: Hablar con un profesional de salud mental, como Carelon Behavioral Health, puede ayudarle a sentirse mejor. Pueden ayudarle a cambiar su manera de pensar y lidiar con los problemas.

Medicamentos: Tomar medicamentos puede mejorar su estado de ánimo, pero tal vez demoren un poco en hacer efecto. Hable con su médico.

Actividad física: Hacer ejercicio regularmente puede mejorar su estado de ánimo. Camine 30 minutos todos los días para hacer circular la sangre y sentirse bien. Vaya a su propio ritmo. Está bien empezar con 5 minutos. Agregue más tiempo a medida que adquiera fuerza.

Factores de riesgo La depresión posparto puede afectar a cualquiera, pero algunas personas gestantes tienen más probabilidades de sufrirla. Estas son algunas cosas que pueden aumentar las probabilidades:

- Haber tenido depresión antes
- Sentimientos encontrados sobre el embarazo
- No contar con el apoyo de un cónyuge o una pareja
- Consumo de alcohol o drogas
- Atravesar un momento difícil, como quedarse sin trabajo o la muerte de un ser querido
- Problemas de salud de la persona gestante o el bebé después del parto

¿Cómo puede cuidarse?

Use estos recursos si le está resultando difícil sobrellevar la situación.

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna Llame o envíe un mensaje de texto al **1.833.852.6262**

TTY 711 Atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Línea 988 Lifeline para crisis y prevención de suicidios

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** Atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Carelon Behavioral Health

Llame al **1.877.344.2858** TTY 711 o 1.800.735.2929

Atienden de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes

Para obtener más información, elija “**Maternal Mental Health**” (Salud mental materna) cuando visite lacare.org/pregnancy

Si necesita esta información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care Health Plan. El número figura al dorso de su tarjeta.