



Depresión posparto

Es normal sentirse feliz, triste o cansada después de tener un bebé. Estos cambios de humor se deben a cambios en los niveles hormonales. Suelen desaparecer en una semana. **La depresión posparto** es un trastorno del estado de ánimo. Causa sentimientos intensos de tristeza que no se van. La depresión posparto puede dificultar que una mujer se cuide a sí misma y a su bebé.

Factores de riesgo

La depresión posparto puede afectar a cualquier mujer, pero algunas mujeres están más propensas a sufrirla que otras. Los factores de riesgo incluyen:

- Haberse sentido deprimida anteriormente
- Un evento de vida reciente y estresante como la pérdida de trabajo o de un ser querido
- Problemas de salud de la madre o del bebé debido al parto
- Sentimientos contradictorios sobre el embarazo
- Falta de apoyo de la pareja o cónyuge
- Consumo de drogas o alcohol

Síntomas

Los síntomas de la depresión posparto son:

- Sentimientos de tristeza o vacío
- Preocupación o sentimientos de ansiedad excesivos
- Dormir o comer mucho o muy poco
- Problemas para crear vínculos con el bebé
- Aislamiento de los amigos y familia
- Pensamientos de lastimar al bebé



Tratamiento

Existe tratamiento para la depresión posparto. Hable con su médico sobre:

- **Asesoría o "terapia oral"**. Esto significa hablar con un profesional de salud mental. Le puede ayudar a cambiar su manera pensar y solucionar sus problemas.
- **Medicamentos** Tomar medicamentos puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, pero pueden pasar varias semanas antes de que surtan efecto.

Estos tratamientos se pueden utilizar juntos o por separado.

Para información en su idioma o en otro formato,
llame a L.A. Care al **1-888-839-9909** o TTY **711**.