



Plan de acción para la depresión y la ansiedad en torno al embarazo

Tener un bebé trae una mezcla de emociones, que incluyen sentirse triste y abrumada. La depresión y la ansiedad son algunas de las complicaciones médicas más comunes durante el embarazo y el posparto.

Esté preparada. Esté atenta a las señales. Pida ayuda.

Si...	¡Busque ayuda ahora!
<ul style="list-style-type: none"> Se siente desesperanzada y totalmente desconsolada Se siente fuera de contacto con la realidad (es posible que vea o escuche cosas que otras personas no ven) Siente que puede hacerse daño o hacerle daño a su bebé 	<p>Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Llame al 9-1-1 o vaya al departamento de emergencias más cercano para obtener ayuda inmediata.

Si...	Es posible que experimente depresión y ansiedad posparto.
<ul style="list-style-type: none"> Tiene sentimientos de ansiedad intensa que llegan sin previo aviso Se siente ofuscada y tiene dificultades para completar las tareas Se siente “robótica”, como si hiciera las cosas en automático Tiene poco interés en las cosas que solía disfrutar Se siente muy ansiosa cuando está con el bebé y sus otros hijos Tiene pensamientos atemorizantes y perturbadores que no desaparecen Se siente culpable y siente que está fallando como madre 	<p>Estos sentimientos no desaparecerán por sí solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico, enfermera o partera Habla con su pareja, familiares y amigos sobre estos sentimientos para que puedan ayudarlo Encuentre servicios de tratamiento locales: <ul style="list-style-type: none"> LLAME: A Postpartum Support International al 1-800-944-4PPD (4773) para hablar con un voluntario que tenga experiencia en la atención de mujeres en etapa de embarazo y posparto. Ellos pueden brindar apoyo y recursos en su área. ENCUENTRE UN PROVEEDOR EN LÍNEA: Busque en el localizador de servicios de tratamiento de salud conductual, una fuente de información confidencial y anónima para las personas que buscan tratamiento: www.findtreatment.samhsa.gov

Si...	Es posible que experimente cambios de humor que les suceden a muchas mujeres embarazadas y nuevas mamás.
<ul style="list-style-type: none"> Siente que no es usted misma Tiene problemas para manejar sus emociones Se siente abrumada pero aún puede cuidar de sí misma y de su bebé 	<p>Estos sentimientos suelen desaparecer después de un par de semanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuídese. Pídale a su pareja, un amigo o un familiar que cuide al bebé mientras usted descansa, se cuida, hace ejercicio o realiza otras actividades que disfrute. Continúe atenta a los signos de depresión y ansiedad en las secciones amarilla y roja que se muestran arriba. Si las cosas empeoran, busque a alguien con quien hablar.

La depresión y la ansiedad suceden.

Obtener ayuda es importante.

Para obtener más información sobre la salud mental materna, visite www.postpartum.net.