

HABLEMOS DE DEPRESIÓN PERINATAL



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN PERINATAL?

Es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a las mujeres durante el embarazo y después del parto. Ocasionalmente que experimenten sentimientos de extrema tristeza, ansiedad y fatiga que pueden dificultar que realicen sus tareas diarias, incluidos el autocuidado o el cuidado de los demás



¿EN QUE SE DIFERENCIA CON LA TRISTEZA POST-PARTO?

El término tristeza posparto se utiliza para describir cambios leves en el estado de ánimo, así como sentimientos de preocupación, infelicidad y agotamiento que muchas mujeres pueden experimentar durante las primeras dos semanas después de dar a luz. Si estos cambios en el estado de ánimo son muy fuertes, o si duran más de dos semanas, es posible que la mujer tenga depresión posparto



¿CUALES SON LOS INDICIOS?

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" persistente
- Sentimientos de culpa, nulidad, falta de esperanza o impotencia;
- Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades;
- Fatiga o disminución anormal de energía;
- Sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto,
- Dificultad para dormir, despertarse temprano en la mañana o dormir demasiado
- Aparición de apetito anormal, cambios de peso o ambos;
- Molestias o dolores corporales, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara o que no se alivian aun con el tratamiento;
- Problemas para crear un vínculo emocional con el nuevo bebé;
- Dudas constantes sobre su capacidad de cuidar al nuevo bebé;
- Pensamientos sobre la muerte, el suicidio, o hacerse daño a sí misma o al bebé.



¿SE PUEDE TRATAR?

- La depresión posparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Algunos medicamentos son seguros durante la lactancia materna.
- Sin tratamiento, la depresión posparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del recién nacido.



RECUERDA

Aquí en SMA nos preocupa tu salud mental por eso trabajamos para tí, por ello si estas pasando por este problema no dudes en pedir ayuda, recuerda que no estas sola.

ESTE MATERIAL SE REALIZO CON INFORMACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD Y DEL NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH, PARA MAYORES DATOS VISITE SUS PORTALES

OMS: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/postnatal/es/>

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-perinatal/index.shtml>