

# ¿Se siente ansiosa o deprimida?

Muchas mujeres expresan depresión y ansiedad durante el embarazo y después de tener a su bebé.

Lo que todas las nuevas mamás y mamás necesitan saber



## Una de cada cinco mujeres de California

tiene síntomas de depresión durante o después del embarazo.



### Síntomas

Los sentimientos de depresión después del embarazo, también conocidos como “baby blues”, son comunes, duran unas dos semanas y se consideran normales. Los síntomas también pueden ocurrir durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año de su bebé. Pero si los síntomas duran más de dos semanas, son severos o empeoran, por favor hable con alguien en quien confíe y vea a su proveedor de atención médica.

- ▶ Ansiedad y/o nerviosismo
- ▶ Tristeza
- ▶ Llanto excesivo
- ▶ Cambios de humor
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Falta de interés en las cosas que típicamente disfruta
- ▶ Cambios en los hábitos alimenticios o de dormir
- ▶ La preocupación excesiva sobre su bebé
- ▶ Sentimientos de culpabilidad o inadecuación
- ▶ Dificultad para aceptar la maternidad

### Consulte a su médico de inmediato si tiene:

- ▶ Pensamientos de lastimarse a usted misma o a su bebé
- ▶ Ataques de pánico
- ▶ Teme que no pueda cuidar a su bebé
- ▶ “Baby blues” que duran más de dos semanas
- ▶ Pensamientos irracionales, como ver u oír cosas que no existen

### ¿NECESITA AYUDA AHORA MISMO?

Llame al 1-800-944-4773 o mande un texto al 503-894-9453  
Posparto Apoyo Internacional para encontrar recursos locales



MIRE NUESTRO VIDEO:

[www.cdph.ca.gov/MaternalMentalHealth](http://www.cdph.ca.gov/MaternalMentalHealth)

## No está sola



Una de cada cinco mujeres de California tiene síntomas de depresión durante o después del embarazo. Mujeres Afro-Americanas y Latinas se ven afectadas más, así como mujeres que no tienen el apoyo de familiares y amigos. Es importante saber que esto le puede suceder a cualquier mujer sin importar la edad, los ingresos, la cultura o la educación.

## El tratamiento es bueno para la mamá, el bebé y toda la familia

La depresión durante el embarazo puede causar problemas, como el parto prematuro. La depresión después del nacimiento del bebé puede dar lugar a problemas de lactancia materna y a la capacidad de las madres de vincularse con sus bebés. La depresión en cualquier momento durante el embarazo o el primer año del bebé puede causar problemas matrimoniales y también puede afectar el vínculo entre la madre y el bebé-familia, lo que puede aumentar el riesgo de problemas mentales y emocionales a largo plazo en los niños.



## La mayoría de las mujeres que reciben tratamiento se recuperan completamente



Más y más proveedores de atención médica están examinando para depresión como parte de la atención prenatal y posparto. Sin embargo, no espere a que se realice el examen si muestra síntomas más allá de los “baby blues” normales. Cuanto antes reciba tratamiento, mejor.

## La ayuda está disponible

Pedir ayuda es un signo de fuerza. Si tienes algún síntoma, ahora es el momento de ir con un profesional de confianza que pueda guiarte a través del tratamiento. Hable con su familia y amigos para obtener apoyo. Recuerde, no hizo nada para causar esto, y no hay vergüenza en pedir ayuda, para su bienestar y la salud de su bebé. Para obtener más información y recursos de salud mental materna, visite: [www.cdph.ca.gov/MaternalMentalHealth](http://www.cdph.ca.gov/MaternalMentalHealth)



### **¿NECESITA AYUDA AHORA MISMO?**

Llame al 1-800-944-4773 o mande un texto al 503-894-9453  
Posparto Apoyo Internacional para encontrar recursos locales