



Una guía para la madre sobre la depresión posparto

Hay muchos cambios que pueden tener lugar durante su embarazo y después del parto. Algunas mujeres experimentan una “tristeza”, mientras que otras pueden desarrollar depresión, ansiedad, estado de ánimo bajo, pensamientos obsesivo-compulsivos o psicosis. Aunque muchas futuras madres no piensan que están en riesgo de tener estas condiciones, aproximadamente entre el 15 y 20 por ciento de todas las mujeres experimentan alguna forma de depresión o ansiedad relacionada con el embarazo. Si esto le ocurre a usted, es importante saber que no está sola y que VCU Health está aquí para ayudarle.

Los síntomas de la depresión posparto pueden incluir:

- Sentimientos de tristeza extrema, enojo o irritabilidad
- Falta de interés por su bebé
- Pérdida de apetito
- Dormir demasiado o no dormir en absoluto
- Fatiga o apatía
- Sentimientos de culpa, vergüenza o desesperación
- Poca concentración
- Ansiedad persistente
- Pensamientos serios sobre la muerte o el suicidio

Si usted tiene algunos de estos síntomas, es muy importante que hable inmediatamente sobre lo que usted siente con su médico, comadrona o cualquier miembro de su equipo médico.

Recursos para la depresión posparto

Hay muchos recursos disponibles para acompañarles en el camino de convertirse en padres. Esta lista incluye los recursos locales y nacionales para ayudar a madres y familias que están sufriendo de depresión posparto y necesitan más ayuda.

Esta lista proporciona números de teléfono y enlaces a otras páginas web divulgadas por otras entidades. Las referencias a cualquier entidad, producto, servicio o fuente de información contenida en esta lista no debe ser considerada como publicidad.

Apoyo en español para la depresión posparto

National Suicide Prevention Lifeline / Línea directa nacional de prevención al suicidio

1-800-273-8255

www.suicidepreventionlifeline.org

Postpartum Support International / Apoyo internacional al posparto

Pone en contacto con los recursos locales a las madres, padres y familias que sufren los efectos de la depresión posparto, incluyendo a consejeros, para comenzar el camino de la recuperación.

1-800-944-4773

www.postpartum.net

Women and Infant Day Hospital, Center for Women's Behavioral Health / Hospital de día de mujeres y niños, Centro para la Salud del comportamiento de las mujeres

Providence, Rhode Island

(401) 453-7955

www.womenandinfants.org/services/behavioral-health/index.cfm

Greater Richmond Resources

- **Commonwealth Catholic Charities / Caridades Católicas de Virginia**

(804) 545-5907

<http://cccova.org/services/counseling-services/counseling/>

- **CrossOver Healthcare Ministry / Ministerio para la Salud Crossover**

Servicios disponibles para individuos que no tienen seguro médico y tienen bajos ingresos.

(804) 521.8263

www.crossoverministry.org

- **VCU Health Hispanic Perinatal Loss Support Group / VCU Health Grupo Hispano de apoyo después de la muerte perinatal**

Por favor llame y deje un mensaje para más información.

(804) 628-1992

Comités Locales de Servicios Comunitarios:

- **Richmond Behavioral Health Authority (RBHA)**

24-horas línea de crisis

(804) 819-4100

- **Salud Mental Condado de Henrico**

24-horas línea de crisis

(804) 727-8484