



## 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](http://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](http://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](http://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](http://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