

DEPRESIÓN PERINATAL

¿Qué es la Depresión Perinatal?

La depresión perinatal es un tipo de depresión que puede ocurrir en cualquier momento durante el embarazo y puede durar hasta un año después del parto. La sensación de depresión o tristeza puede hacer que una mujer se sienta confundida y sola. Al aprender a reconocer y comprender la depresión perinatal, una mujer puede buscar apoyo en su familia, y/u obtener asistencia médica. Los esposos, compañeros/as, amigos/as y miembros de la familia pueden ayudar también. A menudo, ellos reconocen que hay un problema incluso antes que la mujer que sufre de depresión.

¿Cuáles son las Causas de la Depresión Perinatal?

La causa exacta de la depresión perinatal es desconocida. Algunos factores que pueden contribuir a la depresión perinatal son:

- Cambios hormonales
- Un embarazo difícil
- Problemas médicos en la madre o en el bebé
- Falta de sueño
- Cambios bruscos en la rutina diaria
- Historial personal o familiar de depresión
- Historial de depresión perinatal
- Niveles elevados de estrés

¿Quién Corre el Riesgo de Depresión Perinatal?

La depresión perinatal puede afectar a cualquier mujer que:

- Está embarazada
- Ha tenido un bebé recientemente
- Ha interrumpido su embarazo o ha tenido un aborto involuntario
- Ha dejado darle el pecho

Cualquier mujer de cualquier edad, raza o clase social puede estar bajo riesgo.

¿Cuáles son los Síntomas de la Depresión Perinatal?

Los síntomas pueden aparecer durante el embarazo, después del parto, o durante el primer año siguiente al parto. Los síntomas comunes son:

- Sentirse baja de ánimo, o triste durante dos semanas o más
- Sensación de ansiedad
- Problemas para conciliar el sueño, o dormir demasiado
- Cambios en el apetito
- Sensación de irritabilidad, coraje, o nerviosismo
- No disfruta la vida tanto como en el pasado
- Falta de interés en amigos y familiares
- Sensación de culpabilidad o de menosprecio hacia sí misma
- Sentirse desesperanzada
- Llorar incontrolablemente
- Problemas para concentrarse

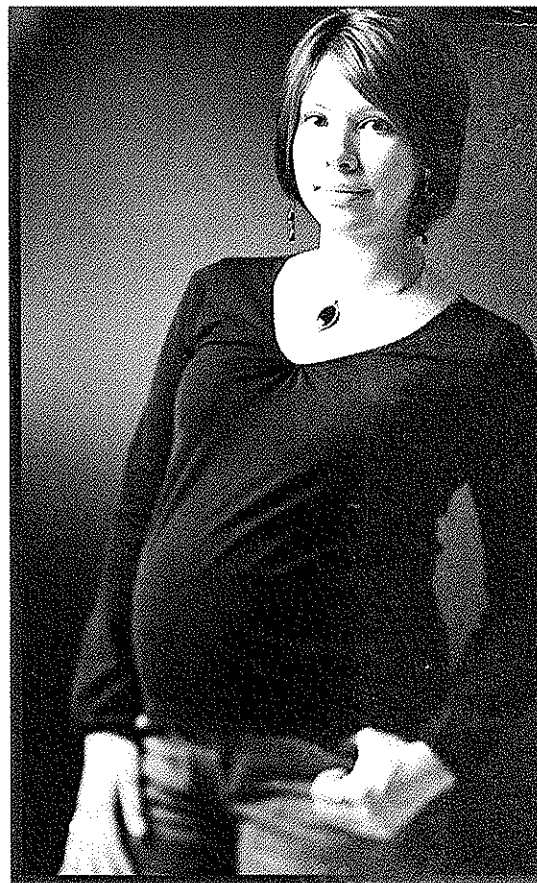
¿Cuántas Mujeres Sufren de Depresión Perinatal en Connecticut?

Se estima que del 10 al 15 por ciento de las mujeres sufren de depresión perinatal.

¿Cuál es el Tratamiento para la Depresión Perinatal?

Es importante que los residentes de Connecticut cuiden a las mujeres en su familias y en sus comunidades con compasión y que las animen a pedir ayuda; la depresión se puede tratar. Las opciones de tratamiento incluyen pero no se limitan a: • medicamentos • terapia • grupos de apoyo

Si usted sospecha que puede estar sufriendo de depresión perinatal, o sabe usted de alguien, no tenga miedo de pedir ayuda. Hable con un profesional de la salud, amigo/a, familiar, compañero/a o con un sacerdote o líder de su comunidad.



LLAME 2-1-1 PARA MÁS INFORMACIÓN
dónde obtener ayuda profesional.



Keeping Connecticut Healthy

2-1-1
INFOLINE