

Guía para identificar apoyo para la depresión posparto

Si se siente agobiada o quiere apoyo ahora, llame o envíe un mensaje de texto a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-852-6262**.

Si tiene malestares de salud mental o una crisis de suicidio, llame o envíe un mensaje de texto a la **Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis)** al **988** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

Cada mujer es diferente y su situación y proceso serán propios. Este recurso la ayudará a aprender sobre la depresión posparto (DPP), a encontrar apoyo personal y comunitario, y a encontrar ayuda profesional.

Infórmese sobre la depresión posparto

“Posparto” se refiere al tiempo después de dar a luz. La depresión posparto o DPP es una enfermedad mental común. Aproximadamente **1 de cada 8 mujeres** informan síntomas de DPP en el año posterior al parto.

Sentirse triste, ansiosa o agobiada son algunos de los síntomas de la DPP. Es posible que no se sienta conectada con su bebé o que no sienta amor ni cuidado por él. Incluso podría sentir ganas de hacerse daño a sí misma o a su hijo. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es posible que tenga DPP. Estos síntomas son reales y es importante buscar ayuda.

Para obtener más información sobre la DPP, acceda a nuestros recursos en womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit.

Para escuchar cómo diferentes mujeres experimentaron las señales y los síntomas de la DPP, y obtuvieron ayuda, visite www.womenshealth.gov/talkingPPD.

Cómo encontrar apoyo

Identifique el apoyo que necesita

Las mujeres experimentan la DPP de diferentes maneras y con diferentes niveles de intensidad. **Los síntomas son reales y su impacto en su vida es real. Obtener apoyo y ayuda es importante para usted y sus seres queridos.**

Averiguar lo que necesita es un paso importante para obtener apoyo. Es posible que necesite apoyo para cuidar de sí misma, del bebé o de su vida diaria en general. Piense en qué necesita ayuda y quién podría apoyarla. **La tabla de la derecha ofrece algunos ejemplos.**

En qué me gustaría que me ayudaran	Quién podría ayudarme
Mis pensamientos y sentimientos	Mi partera/doula Un terapeuta Un grupo de apoyo contra la DPP Mi pareja Un amigo
Cuidado del bebé para poder dormir más, tener tiempo para mí y ver a mis amigos	Mi pareja Un familiar La guardería local
Ayuda con las tareas del hogar	Mi pareja Un amigo Un vecino Doula de posparto
Sentirme menos sola como mamá primeriza	Un grupo de apoyo para mamás primerizas Baby café Un amigo Familiares con niños pequeños



Cree un equipo en casa

Después de identificar el apoyo que necesita y quién podría ayudarla, comuníquese con esa persona. Comparta aquello con lo que se sienta cómoda compartir acerca de su proceso de DPP y pida ayuda.

Si no sabe por dónde empezar, solicite apoyo general. Por ejemplo, puede decir: “Estoy pasando por un momento muy difícil y necesito ayuda, pero no sé qué pedir. ¿Podríamos hablar de esto juntos?” Trabajen juntos para planificar. Pregúnteles si estarían dispuestos a comunicarse con otras personas por usted si fuera necesario.

Pida el apoyo específico que necesita. El apoyo puede consistir en conseguir que la lleven a sus citas, hacer las compras o cuidar al bebé por usted mientras tiene un descanso. Por ejemplo, puede decir: “No he podido dormir lo suficiente, así que no me siento bien. ¿Podrías cuidar al bebé unas horas durante la semana para que yo pueda descansar?”

Sus necesidades pueden cambiar con el tiempo. Trabaje con su equipo en casa para ajustar el plan según sea necesario.



Cree un equipo comunitario

Es posible que no cuente con el apoyo de personas cercanas a usted o que le resulte más fácil obtener ayuda en la comunidad. La creación de un equipo comunitario es una buena manera de encontrar apoyo local. A continuación se muestran algunos ejemplos de grupos que podrían formar parte de su equipo comunitario:

- Grupos de apoyo virtuales o presenciales para mamás primerizas
- Grupos y coaliciones de lactancia materna
- Centros de recursos familiares y otras organizaciones de servicios sociales
- Grupos y servicios religiosos

Para obtener ayuda para encontrar recursos, consulte nuestra Guía de recursos para la depresión posparto en womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit.



Cómo encontrar ayuda profesional

Opciones de tratamiento

Es posible que algunas mujeres no crean que es importante cuidarse a sí mismas cuando tienen un nuevo bebé, pero la ayuda y el apoyo son cruciales para recuperarse de la DPP. Trabajar con un profesional de atención médica es una buena manera de crear un plan y encontrar las herramientas que funcionen para usted. A continuación encontrará algunas maneras de obtener ayuda; se pueden usar solas o juntas.

- **Terapia:** las sesiones de asesoramiento o terapia con un profesional de la salud mental pueden ayudarla a comprender y afrontar sus emociones y dificultades.
- **Medicamentos:** en algunos casos, se pueden recetar medicamentos para ayudar a controlar los síntomas de la DPP.
- **Grupos de apoyo:** unirse a un grupo de apoyo de otras personas que experimentan DPP puede brindar información, consuelo y comprensión.
- **Cuidado personal:** cuidar de sí misma es importante. Haga todo lo posible por descansar lo suficiente, coma alimentos con muchos nutrientes, como productos frescos y cereales integrales, sea físicamente activa y pida ayuda cuando sea necesario.
- **Apoyo social:** comuníquese con familiares, amigos u otras personas de su confianza que puedan ofrecerle consejos o apoyo.



OASH

Office on
Women's Health

Cómo encontrar a un profesional de atención médica

Si tiene un profesional de atención médica en quien confía, programe una cita para compartir sus síntomas y crear un plan. Si no puede ayudar, pídale que la remita a otro profesional que pueda hacerlo.

Hay muchos tipos de profesionales que pueden conectarla con recursos y tratamientos.

Considere a aquellos con quienes trabajó antes y durante el embarazo. Algunos ejemplos incluyen:

- Médicos, como su médico de cuidados primarios, obstetras y ginecólogos (OBGYN) y pediatras
- Enfermeros especialistas, asociados médicos y parteras
- Profesionales de la salud aliados, como doulas, visitantes domiciliarios, asesores en lactancia y otros que trabajan con mujeres
- Proveedores de salud mental, como consejeros, psicólogos, trabajadores sociales clínicos o enfermeros especialistas que se especializan en problemas de la mujer y trabajan con madres primerizas.

Si no sabe por dónde empezar, comuníquese con su profesional de atención primaria o pídale a alguien cercano a usted que la ayude a encontrar opciones.

A continuación encontrará recursos si necesita ayuda para comunicarse con un profesional de atención médica:

- **Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis):** si está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener acceso gratuito a un consejero de crisis capacitado. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar 711 y luego 988.
- **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna:** llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar 711 y luego 1-833-852-6262. La atención está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Línea de ayuda internacional de apoyo posparto de **Postpartum Support International:** visite su [sitio web](#).
- **Encuentre un centro de salud local [en su área](#).**
- **Hable con alguien en quien confíe**, como familiares, amigos u otras mamás. Ellos pueden escucharla y ayudarla a encontrar opciones de atención médica locales.
- **Busque grupos de apoyo** en su área que brinden a las mujeres con DPP la oportunidad de reunirse y hablar. Las mujeres de estos grupos pueden ofrecer sugerencias sobre buenos profesionales de atención médica.
- **Comuníquese con organizaciones comunitarias locales** como agencias de servicios sociales o centros de recursos familiares. Es posible que puedan remitirla a profesionales de atención médica locales con experiencia en DPP.
- **Consulte fuentes en línea para encontrar apoyo local.** Busque sitios web o grupos de redes sociales donde las mujeres hablen sobre la DPP. Es posible que tengan información sobre los recursos locales de atención médica.

Cuidado personal para la depresión posparto

Es importante trabajar con un profesional de atención médica para apoyar su camino hacia la curación. Pero también hay cosas que puede hacer en casa para ayudarse a sentirse mejor mientras recibe ayuda de un profesional:

- Hable sobre sus sentimientos con su pareja, familiares que la apoyen y amigos.
- Descanse todo lo que pueda. Duerma cuando el bebé esté durmiendo. Si esto le resulta difícil, pídale a alguien de su confianza que cuide al bebé para que usted pueda descansar.
- No intente hacerlo todo usted sola. Pídale ayuda a su pareja, familiares y amigos con cosas como el cuidado de los niños, las tareas del hogar y las compras de comestibles.
- Tómese tiempo para descansos, pasar tiempo con su pareja o visitar amigos. Encuentre lugares donde también pueda llevar a su bebé.
- Hable con otras madres para aprender de sus experiencias.
- Únase a un grupo de apoyo. Pregúntele a su profesional de atención médica acerca de los grupos en su área.
- En la medida de lo posible, no realice ningún cambio importante en su vida inmediatamente después de dar a luz, como mudarse o comenzar un nuevo trabajo. Los cambios importantes en la vida, además de tener un nuevo bebé, pueden causar estrés innecesario.



OASH

Office on
Women's Health