

# Consejos para ayudar a alguien con depresión posparto

Muchas mujeres experimentan emociones fuertes durante el embarazo y después de tener un bebé. Es común sentirse triste, preocupada o muy cansada en los días posteriores a tener un bebé. A esto a veces se le llama “tristeza posparto”. Estos sentimientos suelen desaparecer en unos días, pero es importante ofrecer apoyo a las mujeres que los experimentan.

Sin embargo, si una mujer tiene estos sentimientos más de dos semanas después de dar a luz, es posible que tenga depresión posparto (DPP). La depresión posparto es más grave que la tristeza posparto, dura más y es posible que deba ser tratada por un profesional de atención médica.

Es importante hablar sobre la DPP con compasión y amabilidad. Es posible que las mujeres no sean conscientes de sus síntomas de DPP o que no quieran buscar ayuda. Esta hoja informativa tiene como objetivo ayudar a quienes apoyan a las mujeres con DPP a escucharlas, aprender de ellas y ayudar a encontrar el apoyo adecuado.



## Aprenda



La DPP es común y se puede tratar. Aproximadamente **1 de cada 8 mujeres informan síntomas de DPP** en el año posterior al parto. Tómese el tiempo para conocer los síntomas de la DPP, las posibles opciones de tratamiento y los recursos disponibles para ayudar a las mujeres en su vida que experimentan la DPP. Esto puede ayudarlo a sentirse más seguro al hablar sobre la DPP y ofrecer recursos si están interesados y listos. Aquí hay algunos lugares para comenzar:

- Escuche las historias de mujeres que experimentaron DPP y obtuvieron ayuda en [www.womenshealth.gov/talkingPPD](http://www.womenshealth.gov/talkingPPD)
- Obtenga más información sobre la DPP y explore los recursos disponibles en [www.womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit](http://www.womenshealth.gov/talkingPPD/toolkit)

## Escuche



Si le preocupa que una mujer en su vida tenga DPP, busque un momento en el que ambos estén disponibles para conversar. Encuentre un lugar tranquilo y cómodo donde pueda hablar sin distracciones. Comience expresando su atención y preocupación. Utilice declaraciones en “primera persona” para evitar que parezca que la está culpando o juzgando. Escuche mientras ella responde sin interrumpir.

- *“Sé que todo el mundo está centrado en el bebé, pero quiero saber de ti”.*
- *“Noto que tienes problemas para dormir, incluso cuando el bebé duerme. ¿Qué piensas?”*
- *“Sé que un nuevo bebé es estresante, pero estoy preocupado por ti. No pareces tú misma. Por favor, dime cómo te sientes”.*
- *“Realmente quiero saber cómo te sientes y te escucharé”.*



**OASH**

Office on  
Women's Health



## Cree un ambiente de apoyo

Hay cosas que puede hacer para crear un entorno de apoyo que la ayude en su proceso de curación. Algunos ejemplos incluyen:

- Apoyarla en las tareas diarias del hogar y del cuidado de los niños
- Preparar comidas, ir por comestibles o comprar suministros para el bebé
- Animarla a que se tome tiempo para cuidarse a sí misma y a tomar descansos mientras usted cuida al niño
- Estar atento, tranquilo, escuchar y responder a las necesidades que ella pueda tener

Si no está seguro de cómo puede apoyarla, pregúntele cómo puede ayudar y ofrézcale algunas sugerencias. Algunos ejemplos incluyen:

- *“¿Qué necesitas en este momento y cómo puedo ayudarte a que eso suceda?”*
- *“¿Te gustaría hablar?”*
- *“¿Cómo puedo ayudar? Puedo hacer la limpieza o ir a comprar lo que haga falta”.*
- *“Puedo ayudarte a programar citas y llevarte hasta allí”.*
- *“Estoy aquí para ti pase lo que pase. Programemos un tiempo juntos”.*
- *“¿Puedo cuidar al bebé mientras descansas o tomas un descanso?”*

Cuando alguien está pasando por un momento difícil, es posible que no esté preparado o no pueda pedir ni aceptar ayuda. Es importante escuchar y respetar lo que ella dice que necesita o no necesita.

## Encuentre recursos para la DPP

Los siguientes recursos pueden ayudarlo a aprender más sobre la depresión posparto y guiarlo para encontrar ayuda adicional. Si ella quiere recibir ayuda, hágale saber que estará allí para apoyarla.

- **Llame o envíe un mensaje de texto a Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis) al 988** para obtener acceso gratuito a un consejero de crisis capacitado que puede brindarle apoyo y conectarla con la ayuda y los recursos necesarios. Si es sordo o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 988.
- **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)** para acceso gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a consejeros profesionales. Si es sordo o tiene problemas de audición, utilice su servicio de retransmisión preferido o marque 711 y luego 1-833-852-6262.
- **Llame o envíe un mensaje de texto con la palabra “Help” (“Ayuda”) a la línea de ayuda internacional de apoyo posparto de Postpartum Support International al 1-800-944-4773** para obtener información, recursos y grupos de apoyo sobre la DPP para mujeres, parejas y personas que apoyan.
- Los **recursos locales** se pueden identificar de muchas maneras:
  - Pregúntele a un profesional de atención médica o **encuentre un centro de salud local en [findahealthcenter.hrsa.gov](http://findahealthcenter.hrsa.gov)**.
  - Comuníquese con organizaciones locales como agencias de servicios sociales, centros de recursos familiares, bibliotecas, centros comunitarios o lugares de culto.
  - Busque grupos de apoyo en su área, como grupos de madres primerizas, grupos de apoyo a la lactancia materna o un baby café. Vea si hay programas de ejercicio para madres y bebés en su comunidad.