

6. Me desespero y siento como que no puedo enfrentar la situación en la que estoy:

- Sí, casi siempre siento como que no puedo enfrentar la situación en la que estoy.
- Sí, a veces siento que no controlo las cosas como de costumbre.
- No, casi siempre me desenvuelvo bastante bien.
- No, controlo las cosas como de costumbre.

7. He estado tan angustiada que no puedo dormir por la noche:

- Sí, casi siempre.
- Sí, a veces.
- No muy a menudo.
- No, para nada.

8. He estado triste y angustiada:

- Sí, casi todo el tiempo.
- Sí, muy a menudo.
- No muy a menudo.
- No, para nada.

9. He estado tan infeliz que lloro:

- Sí, casi todo el tiempo.
- Sí, bastante a menudo.
- Sólo a veces.
- No, nunca.

10. He pensado en hacerme daño a mí misma:

- Sí, bastante a menudo.
- A veces.
- Casi nunca.
- No, nunca.

El diagnóstico y tratamiento de la depresión después del parto se requiere de un doctor o un profesional calificado en salud mental. La información proveída a través de este panfleto es para proporcionar información solamente. Ninguna de la información en este panfleto substituye a un diagnóstico. Esta prueba en este panfleto es presentada solamente con la intención de detectar síntomas depresivos y no está diseñada para proporcionar un diagnóstico.

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)
Taken from the *British Journal of Psychiatry*
June, 1987, Vol. 150 by
J. L. Cox, J. M. Holden, R. Sagovsky

PARA INFORMACIÓN

Postpartum Support International
1-800-944-4PPD (4773)
www.postpartum.net

Educación Posparto Para los Padres
1-805-564-3888
www.sbpep.org

El Centro Nacional de Información
de Salud Para la Mujer
1-800-994-9662
www.womenshealth.gov

2-1-1 Texas/United Way Línea de Ayuda
Marque 2-1-1 o 713-957-4357

Mental Health America of Greater Houston
www.mhahouston.org

RECURSOS DE INTERNET

El Grupo de Apoyo Para
Depresión Posparto en el Internet
www.ppdsupportpage.com

El Instituto Internacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Educación Médica para Depresión Posparto
www.mededppd.org

GRUPOS DE APOYO

El Grupo de Apoyo Durante el Embarazo y Después
del Parto: El Hospital de Mujeres de Texas
713-791-7404
www.womanshospital.com/education/support-groups/

De Madre a Madre: Grupo de Apoyo Gratis Para
Depresión Durante el Embarazo y Después del Parto:
El Hospital de Niños de Texas Pabellón para Mujeres
832-826-5281

LINEA DIRECTA DE 24 HORAS

Línea Nacional de Crisis del Posparto
1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667)

Intervención de Crisis de Houston
713-468-5463

Línea de Vida Nacional Para Prevención de Suicidio
1-888-628-9454



Sus Emociones Después Del Parto



Mental Health America of Greater Houston
2211 Norfolk, Suite 810 • Houston, TX 77098
Ph: 713.523.8963 • Fax: 713.522.0698
www.mhahouston.org



Publicación Creada por la Fundación en Memoria de los
Niños Yates para la Educación de Salud Mental de Mujeres de
Mental Health America of Greater Houston.

© 2014 Mental Health America of Greater Houston
All Rights Reserved.





Después de que nazca su bebé, usted podría sentirse:

- Alegre
- Entusiasmada
- Nerviosa
- Preocupada

Estos son sentimientos normales. Muchas mujeres los tienen. Algunas mujeres tienen otros sentimientos más desconcertantes, tales como:

- Un temor y una preocupación extrema
- El sentirse fuera de lo normal
- Una gran tristeza

A continuación encontrará más información sobre los sentimientos o emociones que usted podría tener después de dar a luz a un bebé.

LA MELANCOLÍA POSPARTO (LOS BABY BLUES)

Ocho de diez nuevas mamás padecen de la melancolía posparto. Los signos incluyen:

- El llanto
- Cambios en el estado de ánimo
- El ponerse de mal humor fácilmente
- El ponerse muy sensible

Esto es parecido a lo que algunas mujeres sienten antes de su período menstrual. Los signos empiezan aproximadamente tres días después de dar a luz. Éstos se resuelven solos dentro de unas dos semanas. Una mujer con la melancolía posparto todavía puede disfrutar siendo una nueva madre.

LA DEPRESIÓN POSPARTO

Esta es una enfermedad común en las nuevas mamás; y ocurre en 1 de 8 mujeres después de dar a luz. Los signos pueden incluir:

- La tristeza
- El ponerse de mal humor fácilmente
- El llanto
- El no poder dormir aún cuando el bebé esté durmiendo
- El no querer cargar o tocar al bebé (el no disfrutar del bebé)
- El sentirse cansada
- Cambios en los hábitos de comer
- Pensamientos sobre su propia muerte o sobre la muerte de su bebé

LA ANSIEDAD POSPARTO

Es normal que las nuevas mamás se preocupen por sus bebés. Sin embargo, la preocupación que llena su vida no es buena para usted ni para su bebé. Los signos de que una madre quizás se esté preocupando demasiado se revelan cuando ella:

- Tiene miedo que algo lastimará al bebé
- Tiene miedo que ella misma lastimará al bebé
- Pasa la mayor parte de su tiempo intentando apartar estas ideas de la mente o intentado proteger a su bebé
- Tiene miedo de estar sola con su bebé

LA PSICOSIS POSPARTO

Esta es una enfermedad que le ocurre a 1 de 1,000 mujeres que han dado a luz. Es una emergencia. La madre necesita atención médica de inmediato. Una madre podría:

- Confundirse
- Estar nerviosa o muy callada
- Oír voces (que no existen)
- Ver cosas (que no existen)
- Tener pensamientos de lastimarse a si misma o de lastimar a su bebé

LISTA DE SÍNTOMAS

- Estoy preocupada o tengo miedo muy a menudo.
- No he podido pensar claramente.
- Tengo miedo de estar sola con mi bebé.
- Me siento como si no estuviera comunicándome con el mundo, o como si ya no sé lo que es real.
- No puedo dormir aún cuando esté durmiendo mi bebé.
- No me he estado cuidando bien (no como ni duermo).
- No disfruto estar con mi bebé.
- No quiero levantarme de la cama.
- No quiero estar con mis amigos ni con mi familia.
- He tenido pensamientos sobre la muerte o sobre el suicidarme.
-

¿QUÉ PUEDE HACER USTED PARA SENTIRSE MEJOR?

Si usted tiene alguno de estos síntomas hable con sus amigos, con su familia, o con su doctor. Si usted tiene miedo de lastimar a su bebé o de que quizás se dañe a si misma, llame a su doctor o vaya a una sala de emergencias de inmediato. Ayuda está a su disposición. Usted no está sola. Muchas mujeres sienten lo mismo. Su vida mejorará cuando consiga ayuda.



¿Cómo Te Sientes?

Por favor completa el cuestionario y regréselo a un profesional de cuidados de la salud.

1. He estado de buenos ánimos y puedo ver el humor a las cosas:

- Como de costumbre.
- No tanto ahora.
- Mucho menos ahora.
- No, para nada.

2. Disfruto de pensar en el futuro:

- Siempre.
- Algo menos de lo que solía hacer.
- Definitivamente menos.
- No, casi nunca.

3. Me he culpado innecesariamente cuando las cosas marchan mal:

- Sí, la mayor parte de las veces.
- Sí, algunas veces.
- No muy a menudo.
- No, nunca.

4. He estado ansiosa y preocupada:

- No, nunca.
- Casi nunca.
- Sí, a veces.
- Sí, bastante.

5. He sentido miedo y pánico sin motivo alguno:

- Sí, bastante.
- Sí, a veces.
- No, no mucho.
- No, para nada.