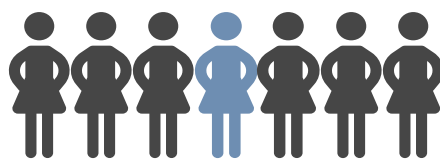


# Depresión y Ansiedad Posparto

## Que es la Depresión Posparto (DP)?

DP es una depresión que afecta a mujeres después de dar a luz, típicamente causado por una combinación de cambios hormonales y adaptaciones psicológicas a la maternidad.



1 de cada 7 mujeres sufre de **Depresión Posparto** después de dar a luz

## Síntomas de la Depresión Posparto (DP)

Sentido de enojo, irritabilidad, y/o tristeza

Sentido de culpabilidad, vergüenza, o desesperanza

Perdida de interés en el bebe

Disturbio en el apetito y sueño

Perdida de interés en actividades que le agradaban

Pensamientos de lastimarse o lastimar al bebe

**6%** de mujeres embarazadas tienen ansiedad

**10%** de mujeres pueden sufrir de ansiedad posparto

## Que es la Ansiedad Posparto (AP)?

Similar a la depresión posparto, también las madres pueden sufrir de ansiedad posparto (AP) y experimentar estrés y frustración. AP puede también manifestarse con síntomas físicos.

## Síntomas de Ansiedad Posparto

Cambios en patrones de comer y dormir

Latidos rápidos

Mareos

Náusea

Sensación repentina de calor (sofocos)

Intranquilidad o dificultad para poder enfocarse

## Tratamiento



Las madres que tengan uno o más de los síntomas descritos aquí deben hablar con su doctor o comunicarse con Postpartum Support International (PSI; Suporte Posparto Internacional) para encontrar un consejero/terapeuta que se especialice en la depresión o ansiedad posparto.



ADAA ofrece un registro gratuito de profesionales de la salud mental en nuestra comunidad que se especializan en trastornos de ansiedad, depresión, y/o otros trastornos. PSI también ofrece coordinadores y proveedores de servicios médicos en su comunidad que se especializan en asuntos de la salud mental de madres.

**¿Eres una madre en busca de ayuda?**

Llame **1-800-944-4773 (4PPD)**

o  
Escríbe **503-894-9453**

Disponible las 24 horas del día, te pedirán que dejes un mensaje confidencial y un voluntario entrenado y empático le devolverá la llamada o mensaje. Ellos le escucharán, responderán a sus preguntas, ofrecerán apoyo y las conectará con recursos en su comunidad que pueda necesitar.



ANXIETY AND DEPRESSION  
ASSOCIATION OF AMERICA



POSTPARTUM SUPPORT  
INTERNATIONAL

Busque más información y recursos:  
[www.adaa.org](http://www.adaa.org) | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)