

¿deprimida?

¿siente que le quita las ganas de vivir?

Marque el cuadro al lado de la oración que describe mejor cómo se ha sentido y actuado en las últimas semanas

- Me he sentido triste y sin esperanza la mayor parte del tiempo
- No disfruto hacer lo que antes sí me gustaba
- Me siento con temor y nerviosa pero no sé por qué
- No puedo concentrarme ni tomar decisiones
- Llora mucho porque hasta lo más mínimo me molesta
- He pensado en hacerme daño a mí misma o a mi bebé (en dado caso busca ayuda inmediata -llama al 911)
- Me siento cansada y sólo quiero dormir todo el día
- Es difícil dormir y permanecer dormida
- Me echo la culpa cuando las cosas salen mal
- Estoy más preocupada o nerviosa de lo normal

¿Marcó uno de estos cuadros o tiene alguna inquietud?

De ser así, recomendamos que se comunique con su doctor regular o con un especialista de salud mental que pueda ayudarle a determinar si está padeciendo de depresión causada por el embarazo, o quién le puede ofrecer apoyo para encontrar los recursos locales o crear un plan de ayuda para usted.

SI HA TENIDO LA INTENSIÓN DE LASTIMARSE A SÍ MISMA O A SU BEBÉ, ¡BUSQUE ATENCIÓN INMEDIATA! MARQUE EL 911 O ACUDA A LA SALA DE EMERGENCIAS MÁS CERCANA.



mito

Usted es la única que se siente de esta manera.

realidad

Hasta el 20% de las mujeres padecen de depresión después o al dar a luz y el 80% padecen de depresión postparto.



mito

“Yo puedo hacer que se me pasen estos sentimientos.”

realidad

Cuando la depresión postparto dura más de 2 semanas o se convierte en algo más grave, no es su culpa.



mito

“Soy una mala madre si no estoy contenta en la ocasión que debería ser la más feliz.”

realidad

El dar a luz a un bebé puede ser uno de los momentos más felices de su vida mas en ocasiones también puede ser estresante.



ECPAC

**CONCILIO DE LA PRIMERA INFANCIA
EN EL CONDADO ADAMS**

9291 Clayton Street · Thornton, Colorado 80229
info@ecpac.org · www.ecpac.org



**CUANDO ESTÁ
DECAÍDA
INDÍQUELO!**

la depresión causada por
el embarazo
(*prd* por sus siglas en inglés)

¡NO ES SU CULPA!

HASTA EL 20%
de las mujeres padecen de
depresión en algún momento del
embarazo o después de dar a luz

¿qué es prd?

¿qué es la depresión por el embarazo?

La depresión Causada por el Embarazo (PRD) se compone de una variedad de síntomas que les ocurren a las mujeres durante el embarazo y/o hasta 12 meses después de dar a luz. La depresión es la complicación más común después del embarazo. Si padece los síntomas de depresión o ansiedad, existe ayuda. Merece sentirse bien, y la maternidad puede ser más fácil.



PIDA AYUDA AHORA, PÍDALA AQUÍ

¡NO ESTÁ SOLA!

Aún se desconoce el origen exacto del PRD, pero sabemos que es un trastorno físico que quizás sea hormonal y que no es inducido de manera personal. Usted no puede contrarrestarlo sola, al igual que la diabetes o el cáncer.

¡PERO EXISTEN PERSONAS A LAS QUE SÍ LES IMPORTA Y QUE SÍ PUEDEN AYUDAR!



¿qué puede hacer?

trate de seguir estos pasos

Aunque no se sienta con ganas, con solo tratar de hacer lo siguiente le puede ayudar a sentirse mejor:

1. **CUÉNTELE** a alguien como se siente.
2. **DUERMA** cuando pueda, sobre todo cuando el bebé está dormido.
3. **COMA** una dieta balanceada, abundante en proteína y agua.
4. **TOME TIEMPO** para usted – hasta dos minutos con sus pies levantados le puede ayudar–**RESPIRE**.
5. **BUSQUE** ayuda.
6. **ENTÉRESE MÁS** sobre el **PRD**.
7. Préstele atención a las **EMOCIONES POSITIVAS**.
8. **SONRÍALE** a su bebé.
9. **CÁNTELE** a su bebé.

¿dónde puede recibir ayuda?

no tenga miedo de hacer preguntas

Puede enterarse mejor sobre el PRD y de los tratamientos en:

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

Colorado Crisis Services
1-844-493-TALK (8255) or
www.metrocrisiservices.org

US Dept. of Health and Human Services
www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression

Centro de Salud Mental Local:
Community Reach Center:

- Ayuda con el PRD: 303-853-3801
- Apoyo para condiciones de salud mental en general: 303-853-3500

Otros proveedores de servicios que su seguro no médico cubre:

Programas de visitas a casa del Condado de Adams:

- NFP Nurse Family Partnership (NFP): 303-255-6246 de la Secretaría de Salud Tri-County 303-269-2960 Hospital St. Anthony
- Padres Como Maestros (PAT): 720-407-0226

Otras personas que me pueden ayudar si yo les llamo: _____

