

AYUDE A PONERLE FIN AL SILENCIO...



# DIGA ALGO CUANDO ELLA ESTÁ DECAÍDA

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

La Depresión Causada por el Embarazo? (PRD) se refiere a una variedad de síntomas que le ocurren a las mujeres durante el embarazo y/o hasta 12 meses después de dar a luz.

## Ella no está SOLA...

Estos síntomas le ocurren al 80% de las mujeres y se le conoce como “Depresión Postparto o Baby Blues.”

Si los síntomas se agudizan y duran más de 2 semanas, puede ser PRD. Se desconoce el origen y no es culpa de ella.

realidad

La Depresión Causada por el Embarazo puede hacer que la crianza sea más difícil

realidad

**HASTA EL 20%**  
de las mujeres padecen de  
Depresión Causada por el  
Embarazo

## Conozca los síntomas:

- » Llorar con frecuencia
- » Dificultad para conciliar el sueño
- » Inseguridad o sentirse un caso perdido
- » Dificultad para atender a las necesidades del bebé
- » Sensibilidad o ansiedad
- » Andar de malhumor
- » Pensamientos de hacerse daño a sí misma o al bebé (en este caso busque ayuda de inmediato)



## Cómo se puede ayudar:

- » Pregúntele cómo podría ayudarle o simplemente hágalo –atienda al bebé o limpie la casa
- » Anímela a que exprese sus sentimientos y Atiéndala
- » Déjela descansar
- » Sea paciente con ella y con usted mismo –todo lleva su tiempo
- » Entérese de cómo buscar apoyo para usted mismo
- » Infórmese mejor sobre la Depresión Causada por el Embarazo
- » Apóyela buscando ayuda adicional de ser necesaria, por parte del proveedor de servicios de salud o comunicándose con alguno de los recursos a continuación

## Para mayor información y tratamiento en el Condado de Adams:

### Community Reach Center:

Ayuda con el PDR: 303-853-3801

Apoyo para condiciones de salud mental en general:  
303-853-3500

### Postpartum Support International

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Centro de Crisis Metropolitano

1-844-493-TALK (8255) or

[www.metrocrisiservices.org](http://www.metrocrisiservices.org)

### En caso de una emergencia:

Marque el 911 ó busque ayuda de inmediato



**ECPAC**

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

9291 Clayton Street · Thornton, Colorado 80229  
[info@ecpac.org](mailto:info@ecpac.org) · [www.ecpac.org](http://www.ecpac.org)