

# DEPRESIÓN POSPARTO



Muchas de las nuevas mamás experimentan depresión posparto. En el 80% de estos casos, es leve y se disipa rápidamente (melancolía posparto o “Baby Blues”). Sin embargo, la verdadera depresión posparto, más intensa y duradera la padecen un 10 a 15% de todas las nuevas mamás. La depresión posparto consiste en el desarrollo de una depresión en la madre tras el nacimiento de su bebé. A veces, esta depresión puede estar presente en mamás cuyo bebé no ha sido deseado o porque ha nacido con complicaciones de salud. No obstante, en la mayoría de las ocasiones la depresión posparto parece no tener una causa.

## SÍNTOMAS

Los síntomas pueden variar desde leves a severos y persistir de tres meses a un año. Entre ellos están:

- Tristeza o desesperación
- Dificultad para conciliar el sueño
- Trastornos del apetito
- Irritabilidad o cambios de humor exagerados
- Fatiga y agotamiento físico
- Dificultad para concentrarte, confusión y pérdida de la memoria
- Llanto incontrolable
- Falta de interés en el bebé
- Culpa y baja autoestima
- Ansiedad o pánico
- Incapacidad para lidiar con situaciones diarias
- Incapacidad para cuidarte a tí misma y a tu bebé
- Dificultad para realizar las tareas habituales en la casa o el trabajo.
- Pensamientos de hacerte daño a tí misma o al bebé

Aunque se desconocen las causas, la depresión posparto se asocia con factores hormonales y el estrés. Las mujeres que tuvieron depresión posparto luego de embarazos previos, pueden ser menos propensas a padecerla de nuevo, si comienzan a tomar antidepresivos después del parto. El tener un buen sistema de apoyo social por parte de la familia y allegados puede ayudar a reducir la gravedad de la depresión posparto, aunque es posible que no la puedas prevenir. Los cuestionarios de evaluación como la prueba Edimburgo pueden ayudar a la detección temprana de la depresión posparto o los riesgos de padecerla. Los mismos están disponibles a través del ginecólogo/obstetra, psicólogo o psiquiatra y el Programa de Cuidado Clínico de Triple-S Salud.

## RECOMENDACIONES

- Aprovecha cualquier oportunidad para descansar. Se recomienda hacer siestas.
- Permite a otros encargarse del bebé.
- Encuentra tiempo para disfrutar con tu pareja.
- Identifica a alguien en quien pueda confiar.
- No temas pedir ayuda cuando la necesites.
- No intentes ser una “super mujer”.



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Clínico al **787-706-2552** o [commercialclinicalmanagement@ssspr.com](mailto:commercialclinicalmanagement@ssspr.com)



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-1844-2020-A