

DEPRESIÓN Y EL EMBARAZO



¿Qué es la depresión y qué tan común es en el embarazo?

Si estás embarazada, es probable que hayas oído hablar de la depresión posparto. Pero, hay mujeres que también experimentan depresión durante el embarazo. Según, el Congreso Americano de Obstetras y Ginecólogos entre 14% a 23% de las mujeres lucharán con algún síntoma de depresión durante el embarazo. Esto se puede deber a los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo y el estrés que conlleva este acontecimiento importante.

¿Cuáles son los signos de depresión en el embarazo?

Usualmente se experimentan algunos de los siguientes síntomas por dos semanas o más:

- Tristeza persistente
- Dificultad para concentrarse
- Dormir muy poco o demasiado
- Pérdida de interés en actividades que usualmente disfrutabas
- Pensamientos recurrentes de muerte, suicida o desesperanza
- Ansiedad
- Sentimientos de culpabilidad o inutilidad
- Cambios en hábitos alimentarios

¿Qué debería hacer si creo que tengo depresión y estoy embarazada?

Llama a tu médico y pide una cita. Es muy importante obtener ayuda de un profesional médico antes de que la situación sea perjudicial para ti o tu embarazo. Comparte tus sentimientos con tu pareja, familiares cercanos o amigos para que te den apoyo durante este tiempo. Si sientes que puedes

lastimarte a ti misma, a tu embarazo o a otra persona, busca atención médica de emergencia de inmediato.

¿La depresión durante el embarazo puede causar daño a mi bebé?

La depresión sin tratar puede tener riesgos peligrosos a la madre y al bebé. También puede conducir a una pobre nutrición, a tomar alcohol, a fumar y comportamientos suicidas, los que a su vez pueden causar un nacido prematuro, peso de nacimiento bajo y problemas de desarrollo. Una mujer que está deprimida a menudo no tiene la fuerza o el deseo de cuidar adecuadamente por ella misma o su bebé.

¿Tomar medicamentos para la depresión durante mi embarazo puede causar defectos de nacimiento u otros problemas para mi bebé?

Se han realizado estudios sobre muchos medicamentos antidepresivos durante el embarazo y no se han relacionado con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento. Los estudios sobre algunos antidepresivos han demostrado que su administración durante el tercer trimestre puede tener efectos en el recién nacido después del nacimiento.

Estoy considerando probar un tratamiento alternativo para tratar la depresión durante mi embarazo. ¿es esto seguro?

No existen suficientes estudios sobre muchos de los remedios a base de hierbas, suplementos u otras terapias no tradicionales para saber si es correcto utilizarlos durante el embarazo. Es importante discutir cualquier terapia alternativa que esté considerando con sus proveedores de atención de salud obstétrica y mental antes de utilizarla.

¿La lactancia materna se puede afectar por la depresión?

La lactancia materna mejora la salud tanto de la madre como del bebé. Los estudios han descubierto que las mujeres con depresión durante el embarazo tienden a amamantar a sus bebés durante menos tiempo. Si tienes la posibilidad de seguir amamantando, se ha demostrado que los síntomas pueden disminuir e incluso prevenir la depresión posparto. Busca personas que te comprendan y puedan ayudarte en los periodos de dificultad en las primeras etapas de la lactancia. Asegúrate de aclarar tus dudas sobre la lactancia materna con tu proveedor de atención de salud.



Para más información, comunícate con la Unidad de Servicios Comunitarios de Prevención y Educación al **787.277.6571**.



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 1-866-215-1999. 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 1-866-215-1999. 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-5294-2023-A