



¿Qué puedo hacer en caso de sufrir de depresión perinatal?

pe-ri-na-tal

Se refiere a la etapa cercana a la fecha del alumbramiento

Existe tratamiento para su depresión.

No tiene que pasar por esto sola.

¿Se ha sentido ansiosa o triste desde que nació su bebé? ¿Ha perdido la ilusión por las cosas que normalmente disfruta?

No está sola. Estos sentimientos son comunes en muchas mujeres. En la mayoría de los casos, desaparecen rápidamente y se les conoce como “baby blues” (depresión post-parto). Si estos sentimientos no desaparecen después de dos semanas, y empeoran, necesitará consultar con su médico.

Solamente un profesional entrenado en el cuidado de la salud o de la salud mental puede dictaminar si sufre de depresión perinatal. Sin embargo, a continuación le proporcionamos una lista que podría ayudarle a determinar si tiene algunos de los síntomas más comunes:

- Llora por cosas sin importancia
- Tiene dificultad para dormir o duerme demasiado
- Se siente confundida
- Se siente triste
- Tiene cambios de humor
- Se siente irritable
- Siente que no es usted misma
- Se siente desesperada

Si cree tener más de uno de los síntomas mencionados en la lista, consulte con un proveedor de servicios médicos. A continuación le sugerimos varias cosas adicionales que podrían servirle de ayuda:

1. No pase por ésto sola

- Busque el apoyo de otras mamás
- Pida ayuda a sus familiares o amigos

2. Acéptese a si misma

- La madre perfecta no existe
- No existe una madre que pueda hacerlo todo sin ayuda

3. Cuídese

- Trate de seguir una dieta sana y balanceada
- Dedíquese tiempo - algo tan sencillo como descansar con los pies en alto un par de minutos le sería de gran ayuda
- Enfoque su atención en sentimientos positivos
- Trate de hacer ejercicio todos los días

Para aprender más acerca de la depresión perinatal, diríjase al sitio www.beyondtheblues.info o llame al 1-800-369-2229.

No está sola. No se culpe. Siempre hay esperanzas.