

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN POSPARTO?

La depresión posparto son sentimientos fuertes de tristeza, ansiedad y cansancio que duran más de 2 semanas después del parto. A menudo comienza dentro de 1 a 3 semanas después de tener al bebé —aunque puede ocurrir en cualquier momento— y es una de las complicaciones médicas más comunes en las nuevas mamás. Por la depresión posparto, puede resultarle difícil cuidar de sí misma y de su bebé. Si cree que la tiene, avise a su profesional de la salud.

Usted no hizo nada para causarla. No significa que usted es una mala persona o una mala madre.



### ¿Es la depresión posparto lo mismo que la tristeza de maternidad?

No. La depresión posparto dura más y es más grave que la tristeza de maternidad, que son los sentimientos de tristeza que puede tener después del nacimiento de su hijo. La tristeza de maternidad puede ocurrir de 2 a 3 días después de dar a luz y puede durar hasta 2 semanas. Quizás tenga problemas para dormir, esté de mal humor o mal estado de ánimo y llore mucho. Si los sentimientos de tristeza le duran más de 2 semanas, avise a su profesional.

## SEÑALES Y SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

Puede tener depresión posparto si padece cinco o más de las siguientes señales y síntomas que duran más de 2 semanas.

### Cambios en los sentimientos

- Siente tristeza intensa casi todo el día, a diario
- Se siente avergonzada, culpable o fracasada
- Siente pánico o temor con frecuencia
- Tiene cambios serios de estado de ánimo

### Cambios en su vida diaria

- Tiene poco interés en las cosas que normalmente le gusta hacer
- Se siente cansada todo el tiempo
- Come mucho más o mucho menos de lo normal
- Está aumentando o bajando de peso
- Tiene dificultades para dormir o duerme demasiado
- Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones

### Cambios en la forma de pensar sobre sí misma o su bebé

- Tiene problemas para crear un lazo afectivo con su bebé
- Piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé
- Piensa en suicidarse (matarse)

**Recibir tratamiento para la depresión posparto puede ayudarle a sentirse mejor y a poder cuidar de su bebé**

## ACTÚE

Si corre mayor riesgo de depresión posparto, ciertos tipos de psicoterapia pueden ayudar a prevenirla. Avise a su profesional si tiene uno o más de estos riesgos:

- Actualmente tiene señales o síntomas de depresión.
- Ha tenido depresión u otra condición de salud mental en el pasado.
- Es adolescente o madre soltera.
- Tiene factores de estrés en su vida, como ingresos bajos.
- Su pareja la ha maltratado (también llamada violencia de pareja íntima).

**Si cree que puede tener depresión posparto, vea de inmediato a un profesional de la salud. Algunos ejemplos son:**

- Su profesional de cuidado prenatal
- Su proveedor de cuidados primarios
- Un profesional de salud mental
- El profesional médico de su bebé



**Si está pensando hacerse daño a sí misma o a su bebé, llame a emergencias (911)**  
**Visite [nacersano.org/depresionposparto](https://nacersano.org/depresionposparto) para más información y recursos**