



# ¿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:

- Lloro 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](http://www.beyondtheblues.info) o llame al 1-800-369-2229.

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