

Consejos para hablar con un profesional de atención médica sobre la depresión posparto

La depresión posparto (DPP) es común y se puede tratar. Aproximadamente **1 de cada 8 mujeres** informan síntomas de DPP en el año posterior al parto. Hay muchas maneras en las que alguien que lucha contra la DPP puede obtener ayuda. El primer paso es buscar apoyo. Trabajar con un profesional de atención médica es una buena manera de crear un plan que funcione para usted.

Prepárese antes de su consulta

Los profesionales de atención médica a menudo corren entre pacientes. Puede aprovechar al máximo su tiempo preparándose antes de su consulta.

- **Escriba sus preguntas:** haga una lista de las cosas de las que desea hablar y cualquier pregunta o inquietud que tenga. Si tiene preguntas sobre la toma de medicamentos durante la lactancia materna, asegúrese de incluir esas preguntas en la lista.
- **Enumere sus medicamentos:** es importante informar a los profesionales de atención médica sobre todos los medicamentos que toma. Estos incluyen medicamentos que le receta un profesional de atención médica, así como productos que puede comprar sin receta, como analgésicos, vitaminas y suplementos. Puede usar esta [hoja informativa](#) para realizar un seguimiento de sus medicamentos.
- **Revise sus antecedentes familiares:** es importante conocer los antecedentes de salud física y mental de su familia. Compartir estos detalles con su profesional de atención médica la ayuda a evaluar su riesgo de desarrollar DPP, preguntarle sobre los síntomas que pueda estar experimentando, brindarle consejos sobre cómo reducir su riesgo y ayudarla a encontrar el tratamiento que funcione para usted.

Considere ir con un amigo o familiar

A veces es difícil recordar todo lo que dice un profesional de atención médica en una consulta, especialmente si usted no se siente bien. Tener un amigo o familiar con usted puede ser útil. Pueden brindarle apoyo, ayudarla a explicar su experiencia, anotar cosas importantes y ayudarla a recordar lo que se habló en la consulta. Puede pedirle a su amigo o familiar que la acompañe durante parte o toda la consulta.

Sea honesta

Es importante ser honesta con un profesional de atención médica acerca de cómo se siente. Lo que comparte con ellos es privado y no pueden decírselo a nadie sin preguntarle a usted primero. Dígales cómo se siente, cuándo empezó y con qué frecuencia sucede. También es importante compartir cualquier fuente importante de estrés o grandes cambios que hayan ocurrido en su vida recientemente.

A continuación se muestra una lista de señales y síntomas comunes de la DPP. Marque las casillas que se relacionen con cómo se siente. Quizás desee mostrarle esta lista a su profesional de atención médica como ayuda para explicar cómo se ha sentido.

- Sentirse enojada o de carácter cambiante
- Sentirse triste o desesperada
- Sentirse culpable, avergonzada o sin valor
- Comer o más o menos de lo habitual
- Dormir más o menos de lo habitual
- Llanto o tristeza inusual
- Pérdida de interés, alegría o placer en las cosas que solía disfrutar
- Alejarse de amigos y familiares
- Pensamientos de posiblemente hacerle daño al bebé o a sí misma

Haga preguntas

Si tiene preguntas o inquietudes, siempre puede pedirle más información a su profesional de atención médica. Si le indican un tratamiento con el que no se siente cómoda o del que no sabe mucho, comparta sus inquietudes y pregunte sobre otras opciones de tratamiento. Es importante saber que no todos los tratamientos funcionan para todos. Es posible que deba probar diferentes tratamientos, o una combinación, para ver cuál funciona mejor para usted. Es posible que consulte a más de un profesional de atención médica para encontrar el mejor tratamiento para usted.

Recursos

Preparación para su consulta

- [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: hojas informativas sobre cómo hablar con su médico](#)

Información sobre salud reproductiva y mental

- [Oficina para la Salud de la Mujer Salud reproductiva y mental](#)

Información sobre la medicina y el embarazo

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Tratamiento para dos](#)
- [Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.: La medicina y el embarazo](#)

Información sobre los medicamentos y la lactancia materna

- [Instituto Nacional de Sanidad Infantil y Desarrollo Humano: Base de datos LactMed](#)
- [MotherToBaby: Información sobre medicamentos en el embarazo y la lactancia](#)

Para obtener soporte y ayuda inmediata, puede comunicarse con:

Llame a la línea 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) para obtener apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para embarazadas y mamás primerizas.

Si tiene malestares de salud mental o una crisis de suicidio, llame o envíe un mensaje de texto a la **Suicide and Crisis Lifeline (Línea de prevención del suicidio y crisis)** al **988** para obtener apoyo gratuito y confidencial.

Para obtener más información, visite
www.womenshealth.gov/talkingPPD



OASH

Office on
Women's Health

