

# Información sobre la depresión posparto para profesionales

Si tiene pacientes que desean apoyo ahora, ellas pueden llamar o enviar un mensaje de texto a la **Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**. Los usuarios de TTY pueden utilizar un servicio de retransmisión preferido o marcar **711** y luego **1-833-852-6262**. Esta atención está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Si tienen malestares de salud mental o una crisis de suicidio, ellas pueden llamar o enviar 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.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente 1 de cada 8 mujeres informan que experimentan síntomas de depresión posparto (DPP) en el año posterior al parto. Las mujeres que experimentan DPP pueden sentirse tristes, ansiosas, agobiadas, desconectadas de su bebé o pueden no sentir amor o no cuidar de su bebé. Si ellas experimentan estos sentimientos durante más de dos semanas, es posible que tengan DPP. Las señales de DPP pueden comenzar durante el embarazo o en los meses posteriores al parto y pueden durar un año o más.

La DPP es más grave que la “tristeza posparto”, dura más y es posible que deba ser tratada por un profesional de atención médica o de salud mental. La DPP se asocia con malos resultados de salud materna e infantil. La detección y la remisión a tratamiento son cruciales para ayudar a las mujeres que padecen DPP y a sus bebés.

Aunque las mamás primerizas pueden interactuar con muchos profesionales, como el obstetra, el ginecólogo, el proveedor de cuidados primarios o el pediatra del bebé, a muchas no se les realizan pruebas de detección de depresión posparto. Los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** informaron que una de cada cinco mujeres informó que no se le preguntó sobre la depresión durante las consultas prenatales, y una de cada ocho informó que no se le preguntó sobre la depresión durante las consultas de posparto.

## ¿Cómo pueden ayudar los profesionales de atención médica?

Como profesionales de atención médica, es fundamental comprender y reconocer las señales, los síntomas, los factores de riesgo y las opciones de tratamiento disponibles para la DPP para brindar atención y apoyo adecuados a las mujeres que puedan verse afectadas. El [Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos](#) recomienda la detección universal de las mujeres embarazadas y de posparto.

Para ayudar a sus pacientes en riesgo de padecer DPP o que la padecen, usted puede:

- Informarse sobre las opciones de detección, diagnóstico y tratamiento de la depresión posparto
- Pregúntele a toda mujer embarazada y de posparto sobre los síntomas de la depresión
- Identifique los recursos locales para remisión a tratamiento y seguimiento



## Recursos para obtener más información

### Datos a nivel nacional y estatal sobre la prevalencia de síntomas depresivos de posparto autoinformados

- [Sistema de seguimiento de la evaluación del riesgo del embarazo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)

### Información sobre salud reproductiva y mental

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: La depresión entre las mujeres](#)
- [Oficina para la Salud de la Mujer Salud reproductiva y mental](#)

### Información sobre detección, diagnóstico, tratamiento e investigación

- [Institutos Nacionales de Salud: La salud mental de las mamás es importante \(para los proveedores\)](#)
- [MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina: La depresión posparto](#)
- [Alianza para la Innovación en Salud Materna: Paquetes de seguridad de la paciente \(afecciones de salud mental perinatales\)](#)
- [Línea de prevención del suicidio y crisis Lifeline para mamás: Kit de herramientas para la salud mental perinatal](#)
- [Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos: Depresión perinatal-Intervenciones preventivas](#)
- [Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos: Kit de herramientas para la salud mental perinatal](#)
- [Academia Estadounidense de Pediatría: Salud mental perinatal y apoyo social-Educación y capacitación de médicos](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Campaña Hear Her \(Escúchela\)](#)

### 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](#)
- [MotherToBaby: Información sobre medicamentos en el embarazo y la lactancia](#)

### 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](#)

### Servicios de DPP

- [Apoyo internacional al posparto de Postpartum Support International](#)
  - Información para mujeres en riesgo
  - Información sobre los servicios
  - Cursos de capacitación para profesionales

### Recursos locales

- Pregunte a otros profesionales de atención médica que se especializan en problemas de salud de la mujer y trabajan con madres primerizas
- Comuníquese con organizaciones locales como agencias de servicios sociales, centros de recursos familiares, bibliotecas, centros comunitarios o lugares de culto
- Busque grupos de apoyo en su área, como grupos de madres primerizas, grupos de apoyo a la lactancia materna, un baby café o clases grupales de madre/bebé

---

**Para obtener más información, visite [www.womenshealth.gov/talkingPPD](http://www.womenshealth.gov/talkingPPD)**

---



**OASH**

Office on  
Women's Health