

HABLEMOS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

Es real. Es común. Es hora de curarse.

La depresión posparto o DPP es una experiencia común para muchas mujeres. De hecho, una de cada ocho mujeres experimentan síntomas de DPP.

Si bien el proceso de la DPP es diferente en cada persona, es importante saber que con apoyo y tratamiento, la recuperación es posible.

Hay muchas maneras en las que alguien que lucha contra la DPP puede obtener ayuda. Descubra cómo cinco mujeres diferentes encontraron su camino hacia la curación.

Conozca a estas mujeres. Escuche sus historias.

Mírelas ahora en [womenshealth.gov/talkingPPD](https://www.womenshealth.gov/talkingPPD).



CURARSE DE LA DEPRESIÓN POSPARTO ES POSIBLE.

Muchas mujeres experimentan la depresión posparto o DPP. “Posparto” se refiere al tiempo después de dar a luz. Sentirse triste, ansiosa o agobiada son algunos de los síntomas de la DPP. Es posible que no se sienta conectada con su bebé o que no sienta amor ni cuidado por él. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, es posible que tenga DPP.

CONOZCA LAS SEÑALES DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

Si recientemente tuvo un bebé, aquí hay algunas preguntas que debe hacerse:

- *¿Me siento enojada o de carácter cambiante?*
- *¿Me siento triste o desesperada?*
- *¿Me siento culpable, avergonzada o sin valor?*
- *¿Estoy comiendo más o menos de lo habitual?*
- *¿Estoy durmiendo más o menos de lo habitual?*
- *¿Tengo períodos inusuales de llanto o tristeza?*
- *¿He perdido interés, alegría o placer en las cosas que solía disfrutar?*
- *¿Me he alejado de mis amigos y familiares?*
- *¿He tenido pensamientos de posiblemente hacerle daño al bebé o a mí misma?*

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es “Sí”, hable con un profesional de atención médica sobre cómo obtener apoyo, tratamiento y recursos.

Para obtener apoyo de salud mental gratuito, confidencial y las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para mujeres y quienes las apoyan, llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).

Si tiene pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé,
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.



OASH

Oficina para la
Salud de la Mujer