

SI SE SIENTE DEPRIMIDA, DÍGALO

Recuerde: La DPP puede ser tratada. Con tratamiento, amor, comprensión y apoyo, los familiares y amigos pueden restaurar el gozo de la madre en su nuevo bebé.

Para más información sobre la campaña de Nueva Jersey "Si Se Siente Deprimida, Dígalo", o para encontrar en Nueva Jersey tratamiento y servicios para superar la DPP, póngase en contacto con nosotros al:

1-800-328-3838
www.njspeakup.gov



La Familia y los Amigos: Una Red de Apoyo para las Nuevas Mamás Una Guía Respecto a la Depresión Posparto (DPP)



Jon S. Corzine
Governor



Heather Howard
Commissioner

¿QUÉ ES LA DPP Y QUIÉN CORRE EL RIESGO DE PADECERLA?

Hasta el 80 por ciento de las nuevas mamás experimentan una amplia gama de altibajos emocionales durante el embarazo o después del parto. Generalmente, estos cambios de humor son leves y desaparecen en un par de semanas. Sin embargo, algunas nuevas mamás experimentan algo más que un simple desgano. Sienten una profunda tristeza que no se desvanece. Esto se conoce como depresión posparto (DPP) y ésta puede afectar a mujeres de cualquier cultura, edad, nivel de ingresos y raza. En realidad, una de cada ocho mujeres experimenta una DPP.

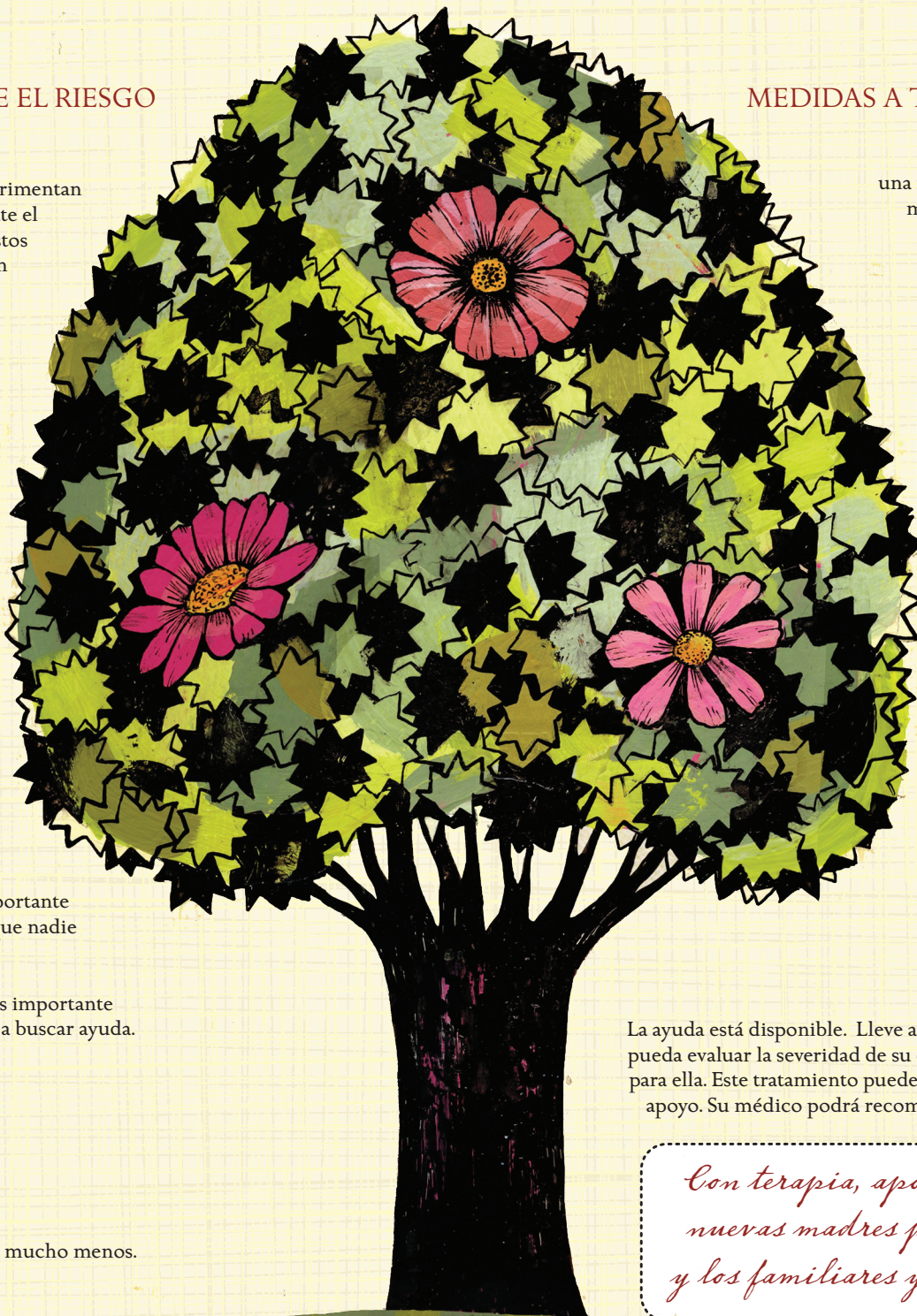
Como esposo, pareja, familiar o amigo, usted puede sentirse confuso o preocupado con respecto a los cambios de humor de una mujer que ha tenido un bebé o sufrido un aborto no provocado. Es posible también que usted note el cambio en ella antes que ella misma. En algunos casos, los familiares, en especial el esposo o la pareja, se deprimen ellos mismos pues se sienten dolidos por el rechazo de la mujer. Las amistades cercanas que pasan mucho tiempo con la nueva madre también pueden sentirse afectadas.

La buena noticia es que la DPP puede tratarse. Los familiares y amigos pueden ayudar siendo pacientes y brindando su apoyo. También es importante comprender que la DPP no es culpa de nadie y que nadie está 100 por ciento seguro de sus causas.

Recuerde: la DPP no durará para siempre, pero es importante reconocer sus síntomas y urgir a la nueva madre a buscar ayuda.

Algunos de los síntomas de la DPP incluyen:

- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Falta de interés en el bebé.
- Llanto incontrolable.
- Irritabilidad o nerviosismo.
- Cambios en el apetito — comer mucho más o mucho menos.
- Falta de interés en la familia y los amigos.



MEDIDAS A TOMAR EN CONTRA DE LA DPP

Si los familiares o amigos sospechan que una mujer está sufriendo una DPP, necesitan tomar medidas para asegurarse que reciba el apoyo y el tratamiento que ella necesita.

Recuerde que la DPP puede ser tratada.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

- Ayúdela con las actividades diarias antes de que ella se lo pida.
- Esté atento a cualquier síntoma de depresión que persista por más de dos semanas.
- Aliente a la nueva madre a hablar de sus sentimientos con confianza.
 - Tenga paciencia y bríndele su apoyo.
 - Pídale a otros familiares y amigos que ayuden con el cuidado del bebé.
 - Anime a la madre a que consulte a un médico y bríndele apoyo con su tratamiento.
- Cree un entorno seguro, amoroso y libre de críticas.

Para más información respecto al tratamiento de la DPP, puede ponerse en contacto con nosotros en el 1-800-328-3838 o visite nuestro sitio Web: www.njspeakup.gov (alguna de la información está disponible sólo en inglés).

La ayuda está disponible. Lleve a la nueva mamá a ver a su médico para que éste pueda evaluar la severidad de su condición y desarrollar un plan de tratamiento para ella. Este tratamiento puede incluir consejería, medicamentos y grupos de apoyo. Su médico podrá recomendarle el tratamiento más adecuado para ella.

Con terapia, apoyo y medicamentos, las nuevas madres pueden superar la DPP, y los familiares y amigos pueden ayudar.