



Problemas comunes en el estado de ánimo durante el embarazo y después del nacimiento

| PERÍODO DE TRISTEZA DESPUÉS DEL PARTO | LA DEPRESIÓN DESPUÉS DEL PARTO (Una categoría de la depresión mayor) | LA DEPRESIÓN MAYOR |
|--|---|---|
| <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio leve en el estado de ánimo • Ocurre 3 a 7 días después de dar a luz • Los síntomas duran menos de 2 semanas <p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas con el estado de ánimo <ul style="list-style-type: none"> - Lloro mucho - Nerviosa - Triste - Irritable - Muchos cambios en sus emociones • Problemas con el apetito • Agotada o cansada • Dolores de cabeza • Problemas con el sueño • No se siente bien acerca de sí misma • Sentimientos negativos hacia familiares, incluyendo su bebé • Extraña estar embarazada <p>¿Cuán común?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 3 a 8 de ellas tendrán este cambio en su estado de ánimo <p>Qué hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenga el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás • Trate de hacer actividades placenteras • Si se siente así más de 2 semanas o si empeora, acuda a su doctor | <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio drástico del estado de ánimo • Empieza después de dar a luz— hasta 4 semanas • Los síntomas duran más de 2 semanas <p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parecidos a los del período de tristeza después del parto pero duran más tiempo y son más intensos y frecuentes • 5 o más de los síntomas de la depresión mayor <p>¿Cuán común?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un grupo de 10 mujeres embarazadas, 1 o 2 de ellas tendrán este tipo de depresión <p>Qué hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible • Obtenga ayuda y el apoyo de sus familiares, amigos y otras mamás • Trate de hacer actividades agradables | <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problema serio y extendido del estado de ánimo • Puede ocurrir en cualquier etapa de su vida • Los síntomas duran más de 2 semanas <p>Síntomas: (5 o más de estos síntomas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se siente deprimida casi a diario • Pérdida de interés o placer en actividades • Cambios acentuados en su apetito • Cambios en su sueño (duerme mucho o duerme poco) • Cambios en la manera en que se mueve (muy inquieta o se mueve lentamente) • Se siente continuamente muy agotada • Se siente inútil y mal acerca de su persona • Le es muy difícil concentrarse o tomar decisiones • Piensa constantemente en la muerte: desea morir o piensa en hacerse daño <p>¿Cuán común?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un grupo de 10 mujeres, 1 a 3 de ellas sufrirán de depresión en sus vidas <p>Qué hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acuda a su médico, enfermera, terapeuta o consejera lo más pronto posible • Si está en peligro de hacerse daño, puede quedarse en el hospital hasta recibir tratamiento • Obtenga el apoyo de otras personas |